

しあずきの会」の皆さんです。
日3月9日(土)午後2時～2時30分
人小学1年生以下のお子さん5人(未就学児は保護者同伴)
所山本有三記念館
料保護者は300円(入館料)
申当日会場へ(先着制)
おとな絵本ラウンジ「サイレントブック(文字のない絵本)」
日3月10日(日)午後2時～4時
人15人
所三鷹ネットワーク大学
料200円(お菓子付き)
申3月9日(土)午後5時までに同ラウンジホームページ **HP** <https://otonaehon.jimdofree.com/>へ(先着制)
問星と森と絵本の家 ☎39-3401

スポーツ

4月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け
日市ホームページでご確認ください
人住民協議会に登録されている団体
申3月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ
問スポーツ推進課 ☎29-9863

三鷹市バレーボール連盟 後期6人制大会(男子・女子)
日3月2日(土)午前9時～午後6時
人在学・在勤を含む高校生以上の市民
所SUBARU総合スポーツセンター
料1チーム5,000円(同連盟登録チームは3,000円)
申問2月23日(金・祝)までに申込用紙(市ホームページで入手)を同連盟 **問** mitaka.volleyball.renmei@gmail.comへ

合気道初心者講習会
日三鷹市合気道連盟
日3月2～16日・30日の土曜日午後3時15分～5時40分
人在学・在勤を含む市民10人
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ(先着制)
問同連盟 ☎090-8045-5748(午前10時

～午後8時)
サンボ体験会・講習会
日三鷹市サンボ連盟
日3月2～30日の毎週土曜日、初心者体験会＝午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(小学校高学年以上)、経験者講習会＝7時～9時(小学校高学年以上)
人在園・在学・在勤を含む市民(幼児は保護者同伴)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ
問同連盟 ☎090-8857-5911・ **問** mitaka.sambo@gmail.com

少林寺拳法初心者教室
日三鷹市少林寺拳法連盟
日3月2～30日の毎週土曜日①午後4時～5時、②6時～7時
人在園・在学・在勤を含む市民(①小学生以下、②中学生以上)
所SUBARU総合スポーツセンター
申当日会場へ
問同連盟 **問** mitakachuodoin2@gmail.com・ **HP** <https://mitakarenmei.jimdofree.com/>

ベッセルフラフェスト in 三鷹
 市内で活動する8グループの発表です。
日三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日3月9日(土)午後1時～3時30分
所芸術文化センター星のホール
申当日会場へ
問同クラブ ☎080-5055-4296・ **問** be.sseru.hulafest@gmail.com

三鷹市少年軟式野球連盟 春季大会
日3月10日～4月21日の毎週日曜日、3月20日(水・初)午前9時～午後5時
人市内の小学生9～20人で構成されたチーム
所大沢総合グラウンド
料7,000円(大会参加費)
物チーム同形・同色のユニホーム、ヘルメット、捕手用具(ファウルカップ着用)
申問同連盟ホームページ **HP** <https://mitakasyounanren.wixsite.com/msnbb>へ
 ※会議を3月2日(土)午後7時から生涯学習センターで開催します。

シニアニュース



- **みんなでつながる「老い支度」**
申問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635へ
 血管年齢の測定とフレイル予防体操。
日2月20日(火)午前10時～11時30分 **所** 山中地区公会堂
物動きやすい服装、室内履き、タオル
- **相談サロン 暮らしの情報交換会@北野 「しっかり食べて体力向上」**
問 東部地域包括支援センター ☎0422-48-8855
日2月28日(水)午前10時～11時30分 **所** 北野地区公会堂
講 管理栄養士の阿部菜々子さん **申** 当日会場へ
- **三鷹市シルバー人材センター入会説明会**
所 問 同センター ☎0422-48-6721
日 ①2月29日(木)、②3月6日(水)・19日(火)、いずれも午前10時～正午
人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民(①女性のみ) **申** 同センター ☎0422-48-6721・ **HP** <https://www.mitaka-sc.or.jp/>へ
- **三鷹いきいきプラス iPad無料体験会**
問 同会事務局 ☎0422-70-5753
 インターネットなどの基本操作を体験。機器は貸し出します。
日3月11日(月)・14日(木)午前9時30分～11時30分(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 市民協働センター **申** 2月19日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎0422-70-5753へ(先着制)
- **体力・脳力アップ教室**
問 健康推進課 ☎0422-24-8207
 ストレッチをメインとした体操、脳トレ、ちょこっと健康講座の教室です。
人 65歳以上の市民で要支援1までの方
日 所 ①牟礼コミュニティセンター＝4月15日～令和7年3月24日の毎週月曜日、②井の頭コミュニティセンター＝4月17日～7年3月26日の毎週水曜日、③大沢コミュニティセンター＝4月18日～7年3月27日の毎週木曜日、④井口コミュニティセンター・上連雀堀合地区公会堂＝4月19日～7年3月28日の毎週金曜日、いずれも午前10時30分～正午
申 2月19日(月)～3月4日(月)に直接または電話で同課(元気創造プラザ2階) ☎0422-24-8207へ(申込多数の場合は抽選)

消費者相談窓口から 453

強引な新聞購読契約に気を付けましょう

問 消費者相談窓口 ☎0422-47-9042

- 相談事例 1**
 知らない男性が突然自宅に来訪し、新聞購読の勧誘を始めた。「いらない」と断ったが、しつこく勧誘を続け、夜なつになかなか帰らなかった。仕方なく半年間の購読契約をしたが、解約したい。(60代・男性)
- 相談事例 2**
 帰宅したところ、見覚えのない新聞購読契約書を見つけた。80代の母に尋ねたところ、契約書にサインしたとのこと。母は認知症の症状があり、既に別の新聞を購読しているため、クーリングオフしたい。(60代・男性)

アドバイス
 悪質な新聞勧誘に関する相談が寄せられています。「クーポン券や日用品を渡す」などとうたい、実際は新聞勧誘だったというケースもあります。事業者名や要件を確認し、必要がなければきっぱり断りましょう。訪問販売で新聞の購読契約をした場合は、クーリングオフ制度により解約することもできます。景品を受け取っていても、解約したい場合は、まず販売店に申し出てみましょう。「新聞購読契約に関するガイドライン」では、認知症など消費者の判断力が不足している状態で契約した時など、事業者は消費者の解約申し出に直ちに応じることなどが定められています。契約トラブルなどで困った時は、消費者相談窓口または消費者ホットライン ☎188(いやや)にご相談ください。

甲状腺の働きと病気

健康コラム

甲状腺は喉仏のすぐ下、皮膚に接して蝶が羽を広げたような形をしています。病気で腫れたり硬くならない限りは、外から指で探しても触れることはできません。気管・食道の前面にありますが、呼吸・発声・飲み込みには関係しません。甲状腺から放出されるホルモンは生まれる前から生涯にわたってとても大事な働きをしています。代表的な働きは二つあり、①糖分や脂肪を分解して生命維持に必要なエネルギーを作り出し、新陳代謝を高め脳や心臓・肝臓などあらゆる臓器を正しく機能させます。また、体温を適切に保ちます。②脳や神経を発達させ、知能を伸ばします。骨の成長も助けます。血液中の甲状腺ホルモンが多すぎる状態を甲状腺機能亢進症といいます。新陳代謝が良すぎるため、汗が多い、疲れやすい、よく食べているのに痩せる、暑さに弱い、手が震える、胸がどきどきするなどの症状が出ます。原因が一番多いのがバセドウ病という病気です。

逆に血液中の甲状腺ホルモンが少なすぎる状態を甲状腺機能低下症といいます。新陳代謝が悪すぎるため、だるい、眠い、皮膚乾燥、冷え性、便秘、体重増加などの症状が出ます。無気力・物忘れが、うつ病や認知症に間違われることがあります。また、血液中のコレステロールが高くなります。ほとんどが甲状腺に慢性的な炎症がある橋本病という病気で、女性では頻繁にみられます。

甲状腺が腫れていたり、甲状腺機能異常が疑われる症状があると思われる方は念のため血液検査を受けてください。

問 三鷹市医師会
 ☎0422-47-2155