

音楽サロン 哀愁と情熱
—フラメンコギターと舞踊の夕べ

主 東部地区住民協議会
日 4月20日(土)午後6時30分～8時
人 市民
所 牟礼コミュニティセンター
物 室内履き
申 当日会場へ
問 同センター ☎49-3441



①土俵を使ってロコモ予防体操!
②土俵でフィットネス!

主 三鷹市スポーツ協会、三鷹市相撲連盟
日 ①6月26日までの水曜日午前9時45分～11時30分(5月29日を除く)、②6月28日までの金曜日午後0時45分～2時30分(5月3日を除く)

人 在学・在勤を含む①60歳以上の市民15人、②20歳以上の市民15人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ①1回1,500円または4回5,500円、②1回1,000円または4回3,500円
物 ロッカー代100円(返還式)、タオル
申 必要事項(15面参照)・性別を同連盟 ☎ mitakashisumorenmei@gmail.com・① ☎080-3727-4015・② ☎070-4206-5257へ(先着制)

剣道の講習会・教室

主 三鷹市剣道連盟、②東京都、(公財)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会
日 ①シニア指導講習会=4月10～24日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分、12～26日の毎週金曜日午前10時～11時30分、②指導者講習会=4月14日、5月19日の日曜日午後6時～8時30分(剣道形講習会)、4月21日(日)午後1時～5時(審判講習会)、③一般講習会=4月21・28日の日曜日午前9時30分～11時30分、④ジュニア教室=28日正午～午後3時
人 ①在勤を含む60歳以上の市民で有段者各日30人、②在学・在勤を含む市民で有段者各30人、③在学・在勤を含む市民各20人、④市内の小・中学生40人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道用具、フェースシールド
申 必要事項(15面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・☎ rsj02547@nifty.comへ(先着制)

設立36周年記念ダンスの集い

主 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 4月21日(日)午後2時～5時

人 市民で社交ダンス愛好家100人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 700円
物 女性はダンスシューズ(新品革製のヒールカバー付き)
申 当日会場へ
問 同連盟 ☎080-8289-1173

少年軟式野球夏季大会

主 三鷹市野球連盟、三鷹市少年軟式野球連盟
日 4月28日～6月30日の日曜日(5月5日、6月16日を除く)、4月29日(月・祝)午前9時～午後5時(雨天中止)
人 市内の小中学生で構成された野球チーム
所 大沢総合グラウンド
料 7,000円(大会参加費)
物 野球道具一式
申 問 三鷹市少年軟式野球連盟ホームページ HP https://mitakasyounanren.wixsite.com/msnbbへ
※会議を4月20日(土)午後7時から生涯学習センターで開催します。

卓球の講習会・教室・大会

主 三鷹市卓球連盟、②三鷹市スポーツ協会
日 ①講習会=5月4～25日の毎週土曜日午後3時～6時、②教室=5月11日(土)午前9時～正午、③男子オープン卓球大会=5月26日(日)午前9時～午後9時
人 ①②在学・在勤を含む小学生以上の市民各日40人、③150人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 ①200円(中学生以下100円)、②400円(中学生以下200円)、③1,000円(保険料を含む)
物 室内履き、①ラケット、ボール
申 ①②当日会場へ、③4月8日(月)～22日(月)(必着)に申込書(同連盟ホームページ HP http://mitakattl.jp/ で入手)を「〒181-0013下連雀7-4-32三鷹市卓球連盟」・☎ info@mitakattl.jpへ(先着制)。
③申込多数の場合は在学・在勤を含む市民を優先)
問 同連盟 ① ☎43-3350、② ☎71-7449、③ 同連盟 ☎ info@mitakattl.jp

50歳以上の初心者水泳講習会

主 三鷹市スポーツ協会、三鷹市水泳連盟
日 5月8～29日の毎週水曜日午前11時～午後1時(全4回)
人 在勤を含む50歳以上の市民10人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 4,000円
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代・靴箱代各100円(返還式)
申 4月17日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(15面参照)を「〒181-8799

三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟GS部」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同連盟 ☎090-8514-7849・☎ wabi-sabi-chakai@triton.ocn.ne.jp

フットサル ONE DAY マッチ 壮年&女子大会

主 (一社)三鷹市サッカー協会
日 5月11日(土)正午～午後2時30分
人 壮年(令和6年4月1日時点で40歳以上)または15歳以上の女性で構成されたチームまたは個人、4チーム(1チーム5人以上、中学生不可)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 問 同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

三鷹市バドミントン協会

2024年度前期団体リーグ戦
日 5月12・19日の日曜日午前9時～午後6時
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民または同協会登録選手で構成された男女各6チーム(男子5～10人、女子6～10人のチーム)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 1チーム5,000円(同協会登録チームは2,500円)
物 ラケット、室内履き、シャトル
申 問 4月26日(金)までに必要事項(15面参照)を同協会 ☎ badmitaka@gmail.comへ(先着制)

初心者向け小学生卓球体験教室

主 東部地区住民協議会、東多世代交流センター
日 5月12日(日)午前10時30分～正午
人 小学生18人
所 牟礼コミュニティセンター
物 室内履き、タオル、あればラケット
申 問 4月15日(月)午前9時から直接または電話で東多世代交流センター ☎46-0408へ(先着制)

弓道初心者講習会(体験会)

主 三鷹市スポーツ協会、三鷹市弓道連盟
日 5月15日～6月26日の毎週水曜日午後0時30分～2時30分(全7回)
人 在学・在勤を含む高校生以上の市民で弓道未経験者の方5人
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 3,000円(保険料を含む)
申 問 4月17日(水)(必着)までに同連盟ホームページ HP https://mitaka-kyudo.jim-dofree.comへ(申込多数の場合は抽選)

夏季ソフトテニス大会

◆種目 ダブルス団体戦
主 三鷹市ソフトテニス連盟

日 5月19日(日)午前8時30分～午後5時(小雨決行)
人 在学・在勤を含む市民および同連盟登録者(学連登録者を除く)20チーム120人
所 大沢総合グラウンドテニスコート
料 1チーム6,000円
物 ラケット、ウェア、テニスシューズ、帽子
申 4月19日(金)午後5時までに1チーム3ペアをそろえて同連盟 ☎ info@mtksta.comへ。同連盟登録者は4月20日(土)までに各連盟理事へ(先着制)
問 同連盟 ☎090-2191-4530



スマホ・タブレット教室(5月)

主 三鷹市シルバー人材センター
日 ①月1回午後1時～2時30分、②月4回2時30分～4時(いずれも木曜日)
人 ①4人、②3人
料 ①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申 4月24日(水)(必着)までに必要事項(15面参照)・お使いの機種を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
問 同センター ☎48-6721

手作りの会

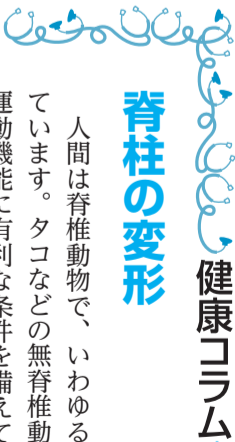
「松ぼっくりのフクロウ」
日 4月14日(日)午前10時～正午
人 小学1年生以上の方15人(小学1・2年生は保護者同伴)
所 東多世代交流センター
物 室内履き、ハンドタオル
申 問 直接または電話で同センター ☎46-0408へ(先着制)

夏野菜の苗物植付講習会

日 4月20日(土)午後1時30分から(雨天時は4月21日(日)に順延)
所 農業公園
申 当日会場へ
問 JA東京むさし三鷹緑化センター ☎48-7482
※自家用車での来場はご遠慮ください。

亜細亜大学アジア研究所公開セミナー

第1回「アジア・ウォッチャー」
テーマは「2024年大統領選挙戦に見るインドネシア政治の現在」。
日 4月27日(土)午後2時～3時30分
人 400人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 同大学国際関係学部教授の増原綾子さん



脊柱の変形

健康コラム

人間は脊椎動物で、いわゆる背骨を有しています。タコなどの無脊椎動物と異なり運動機能に有利な条件を備えていて、これは鳥類・爬虫類・両生類・魚類なども一緒です。ところがこの背骨が先天的な理由で変形したり、加齢とともに変形したりすることがあり、これによっていろいろな障がいが起こります。小児に発生する代表的なものに、体の左右にS字状に彎曲(わんきょく)する特発性側彎(そくわん)症があります。思春期の女兒に多く、遺伝因子が関与しています。日本では1978年から学校検診が導入されていて、三鷹市でもすべての小・中学校で6月頃に整形外科医師が側彎症検診を行っています。特発性側彎症を放置すると運動機能障がいや肺活量の低下などの問題が生じます。治療はカーブが25度を超えるとコルセットを着用し、40度以上では手術療法が検討されます。

高齢者でみられる脊柱変形には小児期の特発性側彎症を放置した例や骨粗しょう症による脊椎圧迫骨折を原因とするものも多くみられます。高齢者では左右方向だけでなく前後方向に脊柱変形が起こることにより、いわゆる腰曲がりの変形を来すことがあります。症状は腰痛、また脊柱管狭窄(さく)症の症状として下肢神経痛や腰部疲労感などがあります。肺活量が低下したり胃食道逆流症が起こったりしやすくなることから、メンタルヘルスが低下してうつ病を発症することがあり、ほかの循環器や消化器などの慢性疾患と同様に生命予後にも影響が出ます。治療としては、装具や運動療法は有効性が低く、軽度の症状であれば投薬や消炎処置、マッサージなどのリハビリを試みます。効果がなければ手術を選択することもあり、今は高齢者に配慮した体への負担が少ない手術も開発されています。三鷹市では杏林大学医学部付属病院や武蔵野赤十字病院と密接に連携をとっていますので、安心して最寄りの整形外科にご相談ください。

問 三鷹市医師会

☎0422-47-2155