

**東児童館** ☎44-2150  
**西児童館 おはなしおはなし**  
 わたげの会の「おはなしおはなし」パネルシアターなど。  
 日 12月11日(火)午後4時～4時30分  
 所 西社会教育会館(西児童館2階)  
 申 当日会場へ  
 問 西児童館 ☎31-6039

**おもちゃの病院**  
 診察料は無料ですが、部品代など実費がかかる場合があります。  
 日 12月12日(水)午後2時～4時  
 所 東児童館  
 申 当日会場へ  
 問 同館 ☎44-2150

**むらさき子どもひろば 12月の行事**  
**乳幼児**  
**のびのび王国**  
 日 月～金曜日の午前9時～11時20分  
**ルンルンぱぶるん**  
 日 月～金曜日の午前11時～11時10分  
**つどい**  
 日 月～金曜日の午前11時30分～11時45分  
**スーパーのびのび王国**  
 日 マリオネットサンタクロースを作  
 りましょう! = 12月13日(木)、青空ひ  
 るば = 14日(金)、12月生まれのパス  
 デーパーティー = 21日(金)、親子ひろ  
 ば = 22日(土)、クリスマス会 = 25日(火)、  
 いずれも午前11時～11時45分(のみ  
 11時30分まで)  
 申 いずれも当日会場へ(は当日午前  
 10時30分までに受付へ)  
 問 同ひろば ☎49-5500

**一日家庭教育学級を開催**  
 「地域を学ぶ 地域を知る 地域に集う  
 ～学園づくりを通じて共に育つ私たち～」  
 声楽家でピアニストの肥田尚美さんと  
 二小Mジョイ吹奏楽団、井口小合唱サ  
 ークル、二中吹奏楽部・合唱部とのジョ  
 イントコンサート。  
 日 市教育委員会、にしみたか学園第二  
 小、同校PTA  
 日 12月15日(土)午後1時～2時30分  
 所 二小体育館  
 物 上履き  
 申 問 生涯学習課 ☎内線3316へ

**子どもクリスマス会**  
 イマジンミュージカル～クリスマスミ  
 ニコンサートと、アニメ映画「しあわせ  
 の王子」  
 日 連雀地区住民協議会  
 日 12月15日(土)午後1時30分～3時  
 所 連雀コミュニティセンター  
 申 当日会場へ  
 問 同センター ☎45-5100

**鉱石ラジオを作って電波をつかま  
 えてみよう!**  
 日 大沢住民協議会  
 日 小学校高学年以上の方15人(先着制)  
 日 12月15日(土)午後1時30分～3時30分  
 所 大沢コミュニティセンター  
 日 300円(当日集金)

**同センター** ☎32-6986へ  
**一輪車教室**  
 日 小学生  
 日 12月18日(火)午後3時15分～4時30分  
 (受付は3時30分まで、雨天中止)  
 所 四小校庭  
 申 当日会場へ  
 問 むらさき子どもひろば ☎49-5500

**シルバー人材センターの  
 3学期補習教室**  
 日 小学3～6年生(算数・国語・図  
 工)=水曜日の午後または土曜日の午前、  
 中学生(英語・数学・国語)=土曜日  
 の午後または日曜日の午前か午後  
 所 シルバー人材センター  
 日 1科目1時間9,500円、1科目1時  
 間20分11,500円(いずれも3学期全10回  
 分) 週2回教室もあり  
 申 問 12月18日(火)までに同センター ☎  
 48-6721へ

**平成20年度学童保育所入所の  
 申し込みは来年1月8日(火)から**  
 来年4月からの学童保育所入所の申込  
 期間は、平成20年1月8日(火)～14日(祝)  
 (土・日曜日、祝日も受付)です。  
 問 生涯学習課 ☎内線3311

**平成20年度保育園入園の  
 申し込みは来年1月8日(火)から**  
 来年4月からの保育園入園の申込期間  
 は平成20年1月8日(火)～14日(祝)(土・日  
 曜日、祝日も受付)です。この期間中に  
 誕生直後で出生届の提出ができない方  
 と、2月4日までに誕生するお子さんの  
 申込期間は、1月15日(火)～2月6日(水)です。  
 問 子育て支援室 ☎内線2662

**総合保健センター**  
 日 600円  
 申 問 12月3日(月)から同センター ☎46-  
 3254へ  
**冬のつるかめ健康塾**  
 五感を使った食生活の体験と、感情豊  
 かな表情を作るお口の筋力アップを目指  
 します。  
 日 65歳以上で要介護認定を受けていな  
 い市民で7・10月からの同教室に参加し  
 ていない方20人(先着制)  
 日 平成20年2月1・15日、3月7・21日の  
 金曜日午前10時～11時30分(全4回)  
 所 総合保健センター  
 日 400円  
 申 問 12月3日(月)から同センター ☎46-  
 3254へ

**高齢者の方にインフルエンザ予防  
 接種を実施**  
 日 接種日当日65歳以上の方と60～64歳  
 で、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、ヒト  
 免疫不全ウイルスによる免疫障がい、  
 身体障害者手帳1級をお持ちの方  
 日 平成20年1月31日(木)まで  
 所 市内協力医療機関(調布市の協力医療  
 機関でも可)  
 日 2,200円(生活保護を受給中の方は免  
 除)  
 物 健康保険証など  
 問 総合保健センター ☎46-3254・生活  
 保護を受給している方は生活福祉課 ☎  
 内線2641

**健康保険証など**  
**総合保健センター** ☎46-3254・生活  
 保護を受給している方は生活福祉課 ☎  
 内線2641

**障がいのある方**

**点字カレンダーをお届けします**  
 点訳ボランティアグループ「きつつき  
 会」では平成20年版点字カレンダーをご  
 希望の方に無料配送します。  
 申 問 みたかボランティアセンター ☎76-  
 1271へ

**ふれあいディスコパーティ**  
 バンド演奏に合わせて、障がいのある  
 方々やボランティアの方と踊りませんか。  
 日 連雀地区住民協議会、三鷹市心身障  
 がい者(児)親の会  
 日 在勤・在学を含む市民  
 日 12月2日(日)午前11時～午後2時30分  
 所 連雀コミュニティセンター  
 物 体育館履き  
 申 当日会場へ  
 問 同センター ☎45-5100



**環境基金への寄付を受けました**  
 (株)丸利根アベックスから環境基金へ  
 36万円の寄付がありました。  
 新エネルギー導入設備の設置や環境  
 活動への助成、顕彰制度の実施を通じ  
 て、先導的な環境活動を支援してい  
 きます。  
 問 環境対策課 ☎内線2523

**高齢者**

**運動機能向上プログラム**  
 転倒予防を目的とした体操やストレ  
 ッチを行います。  
 日 要介護認定を受けていない65歳以上  
 の市民で、4・7・10月からの同教室に  
 参加していない方、各会場20人(先着制)  
 日 所 平成20年1月9日～3月26日までの  
 毎週水曜日、老化予防ケアセンター  
 (新川6-9-11)=午前10時～正午、市民  
 協働センター=午前9時30分～11時30分  
 (いずれも全12回)  
 日 1回500円(市民税非課税の方は100円)  
 申 問 12月3日(月)から総合保健センター  
 ☎46-3254へ

**歯ッピー楽ッキー教室**  
 簡単なおやつづくりと口の運動(健口  
 体操)を取り入れた楽しい教室です。  
 日 65歳以上の要介護認定を受けていな  
 い市民で、4・7・10月からの同教室に  
 参加していない方20人(先着制)  
 日 平成20年1月9・23日、2月13・27日、  
 3月12・26日の水曜日午後1時30分～3時  
 30分(全6回)

**健康保険証など**  
**総合保健センター** ☎46-3254・生活  
 保護を受給している方は生活福祉課 ☎  
 内線2641

**あたたかい善意** (敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付		一円硬貨募金	
一般寄付		千代の湯募金箱	89,868円
小林輝光	100,000円	泰成商店会	16,671円
法政大学中学校チャリティ委員会	67,047円	(株)花のサンライズお客様有志一同	9,061円
東京税理士会武蔵野支部	50,000円	小出都世子	4,946円
ICUウィンドブラスアンサンブル	49,984円	柳沢明代	3,278円
三鷹市リサイクル市民工房	45,000円	野崎長寿会	2,750円
東川敏男	30,000円	若林和幸	2,500円
新川中原コミュニティセンター設置募金箱	21,216円	四ツ葉ときわクラブ	1,581円
の崎H.Y	20,000円	深明会	1,203円
(株)マート募金箱	16,574円	三鷹台市政窓口(2件)	785円
多摩信用金庫三鷹駅前支店	10,050円	北野東晴クラブ	621円
小川ユキエ	10,000円	三鷹市赤十字奉仕団	586円
清水孝祐	10,000円	友和ときわ会	548円
三鷹商工会建設業部会	6,065円	高砂会	545円
一ツ橋初子	5,250円	駅前市政窓口	504円
石井君子	5,000円	明寿会	504円
荻原正子	5,000円	いきいきコーラス	472円
牟礼神明商工会	5,000円	永山敬子	215円
服部清子	3,000円	匿名	1,581円
阿部昭二	2,000円	<b>ボランティア基金</b>	
中館文子(2件)	2,000円	使用済切手寄付者一同	14,000円
根道一男	2,000円	三鷹国際交流フェスティバル参加者一同	6,260円
山田菊代(2件)	2,000円	連雀コミュニティまつり参加者一同	4,891円
東京フットボールクラブ(株)	1,977円	福祉(バザー・ふれあい秋まつり2007)参加者一同	4,096円
池田雪子	1,000円	朗読ボランティアういろの会	3,000円
高井優子	500円	井の頭コミュニティまつり参加者一同	2,232円
		駅前コミュニティまつり参加者一同	1,971円

**乾燥肌** 健康コラム

いよいよお肌が乾燥する季節となりました。今回は乾燥肌の原因や、ケア法全体についてお話ししたいと思います。

乾燥肌は、皮膚の一番外側にある角層の機能不全によって生じます。正常な皮膚の角層は、体内の物質の漏出を防ぎ、外界からの紫外線、微生物、化学物質など、有害物質の体内への侵入を防いでいる人間にとっては、よろいのようなものです。皮膚の断面構造は、レンガの壁に似ています。レンガが角層細胞で、レンガを接着するモルタルが、角質細胞間脂質です。これらにより強固なバリアー形成をしています。角質細胞間脂質が少なくなると、モルタルの部分がスカスカとなり、水が蒸発して逃げていき、皮膚は乾燥します。すると皮膚の表面はガサガサしたり、ひび割れたりします。

しかし、アトピー性皮膚炎、魚鱗癬、ぎょりんせん、甲狀腺機能低下症や尿毒症など、ほかの病気でも乾燥肌となりますので、これらの病気を見過ごさないことが重要です。

皮膚の乾燥を防ぐには、お風呂は1日1回で、長湯や熱い風呂は避けましょう。高齢者は冬期には2～3日に1回の入浴にしたり、こすりすぎに注意し、石鹸の使用を入浴2回につき1回とします。温水プールも頻回に入らないようにしましょう。また、室内の乾燥は加湿器を上手に使って適度な湿度を保ちましょう。刺激の少ない下着や衣類、寝具にすることも必要です。乾燥肌は放置すると、かゆみが出たり、湿疹(しっしん)化したりすることもありますので、肌の手入れが必要になります。いわゆる保湿剤やスキンケア剤と呼ばれるものには、さまざまなたいプのものがあるので、自分に合ったものを使用するのが良いでしょう。お風呂上りにすぐ塗ると、保湿効果は高まります。また、保湿剤は、たまにがぶれることもありますので注意しましょう。

病的な乾燥に対しては、市販品では不十分なことも多いので、皮膚科を受診した方が良いでしょう。

問 三鷹市医師会 ☎47 2155