

むらさき子どもひろば

11月の行事(乳幼児対象)

- げんきっ子ランド
月～金曜日の午前9時～11時15分
ほかほかわらべ(0～1歳)
月～金曜日の午前10時30分～10時40分
おひざでだっこのえほんタイム(1歳～就学前)
月～金曜日の午前11時～11時10分
かきかきお絵かきタイム(2歳～小学生)
月～金曜日の午後3時～4時15分
変身!スペシャルパステール
月～金曜日の午前11時15分～11時25分
お誕生会希望の方は、午前10時30分までに受付へ。
今月のスペシャルイベント
おしゃべりルーム(2歳～就学前)=11月5日(水)午前11時～11時45分、赤ちゃんおしゃべりルーム(0～2歳未満)=11月11日(火)午前11時～11時45分、楽器を作ってレッツダンス&11月生まれのお誕生会=11月13日(木)午前11時～11時45分(11月生まれのお子さんは10時30分までに受付へ) 手型スタンプ(0歳～就学前)=11月14日(金)・17日(月)午前11時15分～11時30分、秋の実モビールを作ろう=11月22日(土)午前11時～11時30分、おでかけひろば(1歳～就学前)=11月25日(火)午前11時～11時45分井の頭公園新公園(ジブリ裏公園)に集合・解散
物 バスタオルまたはタオルケット、帽子、タオル、飲み物、着替え
申 ~ 当日会場へ、同ひろば☎49-5500へ(要予約、雨天中止)
問 同ひろば☎49-5500
スペシャルイベントの日は、「ほかほかわらべ」と「おひざでだっこのえほんタイム」は休みます。

東児童館 子ども作戦会議

- おやつを食べながら児童館のことをみんなで話そう!
日 11月5日(水)午後3時30分～4時30分
申 当日会場へ
問 同館☎44-2150

西児童館「冬まつり」実行委員募集

アイデアを出し合って12月13日(土)の

- 冬まつりを盛り上げよう!
小学3年生以上
日 第1回実行委員会=11月5日(水)午後3時から
申 問 同館☎31-6039へ
西児童館 乳幼児のおそびひろば
ちびっこの日
日 開館日の午前9時～午後1時
サークルタイム
日 月～土曜日の午前11時30分から
申 いずれも当日会場へ
ちびっこの日スペシャル
やきいも大会
日 11月6日(木)午前10時30分から
¥ いも1本100円(当日集金)
物 敷き物、飲み物、綿の軍手
申 11月4日(火)までに同館☎31-6039へ
たっくんの日
日 11月14日(金)午前10時30分から
申 当日会場へ
問 同館☎31-6039
新生児に「誕生記念樹」をプレゼント
市内在住の新生児
申 11月7日(金)(消印有効)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・新生児の名前と月齢・希望する樹種(ベンジャミン・ウメ・サルスベリ・カンツバキ・ハナカイドウ・キンモクセイ・ゲッケイジュ)を一つ記入し、「緑と公園課」へ
苗木は11月20日(木)に引き換えます。
問 同課☎内線2833

わらべうたであそぼう

- 市内在住の4歳未満のお子さんと保護者
日 11月10日(月)午前10時30分～11時30分
申 同ひろば☎45-7710

おやこひろば事業「おやこでよってチョコっとあつぷるーむ」

- おやこひろば実施協議会、市
おおむね0～3歳のお子さんと保護者、
プレママ(妊娠中のお母さん) ハイハイ以降の赤ちゃん和妈妈6組、
親子10組、ハイハイ前の赤ちゃん和妈妈10組
日 ヨガママ=11月10日(月)午前10時30分～正午、プレママの骨盤ケア=11月13日(木)午前10時30分～正午、スリングの使い方・選び方=11月20日(木)午

- 前10時30分～正午、幼稚園情報交換=11月22日(土)午後1時30分～3時30分、ベビーマッサージ=11月27日(木)午前10時30分～正午、赤ちゃんの気持ちを感じとろう=11月29日(土)午後1時30分～3時30分

- 申 いずれも市民協働センター
¥ 1,500円、2,000円(さらし付き)500円、1,700円(オイル代を含む)1,000円、いずれも茶菓子付き
物 お持ちの方はトコちゃんベルト、お持ちの方はスリング、バスタオル、防水シート(または45ℓゴミ袋)着替え、おむつ、小皿
申 問 必要事項(11面参照)とお子さんの年齢・名前を記入し、市民協働センター☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

むらさき子どもひろば 一輪車教室

- 小学生
日 11月10日(月)午後3時30分～4時30分(受付は3時15分～3時30分、雨天中止)
申 四小校庭
申 当日会場へ

むらさき子どもひろばに登録していない児童は午後3時20分までに受付へ。

同ひろば☎49-5500

西児童館 おはなしおはなし

- 本の読み聞かせやパネルシアター。
日 11月11日(火)午後4時～4時30分
申 西社会教育会館
申 当日会場へ
問 西児童館☎31-6039

家庭教育学級

- 私の歩んできた道～教師として、親として、そして生徒と保護者に期待することについて～
講師は六中校長。
申 市教育委員会、六中、六中PTA

日 11月14日(金)午後6時30分～9時

申 六中けやきホール

物 上履き

申 問 生涯学習課☎内線3316へ

中高生編み物教室

「ループ編みのプチマフラー」

- 中高生または同世代の方20人
日 11月15日(土)午後2時～4時
申 新川中原コミュニティセンター
物 お持ちの方はかぎ針7号
申 当日会場へ(先着制)
問 東児童館☎44-2150

教育支援学級開設説明会

- 平成21年4月から開設する教育支援学級(七小・三中)の説明会を開催します。七小教育支援学級(知的障がい、固定制)=通学区域は三小および七小学区、三中教育支援学級(知的障がい・肢体不自由、固定制)=通学区域は高山小および五小学区(ただし肢体不自由学級については全学区域)
日 12月17日(水)午前10時から
申 教育センター

- 申 当日会場へ
問 学務課☎内線3291
三鷹市公立学校PTA連合会 合同研修会

テーマは「今考えよう 子どもの未来」～子どもからのサインの受けとめ方～。講師は家庭教育カウンセラーの内田玲子さん。

- 申 市教育委員会、市公立学校PTA連合会

- 日 11月20日(木)午前10時(開場9時30分)～正午

- 申 教育センター

- 申 当日会場へ

- 問 生涯学習課☎内線3316

お母さんもお父さんも

楽しい親子あそび(リトミック)

- 市内在住の1歳6カ月～3歳のお子さん

- と保護者

- 日 11月26日(木)午前10時30分～正午

- 申 新川中原コミュニティセンター

- 申 問 11月11日(火)午前10時からすくすくひろば☎45-7710へ



こもれび ほっと・サークル「S・カフェ」

- おおむね65歳以上の方

- 日 11月14日(金)午後1時30分～3時30分(毎月第2金曜日に開催)

- 申 スペース・S(下連雀1丁目万助橋近く)

- ¥ 300円

- 申 当日会場へ

- 問 同事務所☎42-4471

「高齢者の消費トラブル」

～早期発見のために～

- 日 11月15日(土)午後2時～4時

- 申 どんぐり山地域包括支援センター

- 申 当日会場へ

- 問 同センター☎33-2287

三鷹いきいきプラスの無料パソコン教室

文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。

- 申 55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人

- 日 11月17日(月)・20日(木)、12月1日(月)・4日(木)、いずれも午前9時30分～午後0時30分

- 申 三鷹産業プラザ

- 申 問 月・水・金曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753へ(先着制)

受講者は三鷹いきいきプラスに入会していただきます(入会金・会費無料)

三鷹いきいきプラス講演会

「すぐできる!身近な安全安心対策」

- おおむね55歳以上の方100人

- 日 11月18日(火)午後1時30分～4時

- 申 三鷹駅前コミュニティセンター

- 申 当日会場へ(先着制)

- 問 月・水・金曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753

三鷹短歌会 九月の秀歌
熱中症予防に水分補給...
山吹の香りの境内に咲く桔梗の花
「評」むらさき色を帯びた山吹の花...

三鷹俳句会 九月の俳句
水明り月明りして丸木橋
物心つけば指さす月の月
地卵も地野菜もあり山の裏...

健康コラム
最近まぶたが下がってテレビが見にくくないですか?
「最近、なんかテレビが見にくいのよね」あら、私も「目が疲れやすくて、肩も凝るし、額のしわも深くなって、年のせいかしら...」そういえば、まぶたが以前より垂れ下がってきたみたいねえ...このような会話はよく耳にするものです。最近、このような症状は「眼瞼下垂症」と関係が深いといわれています。簡単に言い換えれば、まぶたが垂れ下がってきた病にともいいますか。
私たちは、目を開けるときには眼瞼筋という上まぶたの筋肉を使っています。この眼瞼筋の機能が衰えることにより、上まぶたが下がりにくくなり、そのため、眉毛を無理に上げたり、あごを突き出したりして、まぶたを開けようとする。このような状態を続けることにより、額にしわが多く深くなったり、常に額や首の神経や筋肉が緊張していることにより、目が疲れやすくなり、頭痛や肩こりなども起こりやすくなると言われます。
眼瞼下垂症は、生まれつき(先天性)のものや脳神経の損傷などによっても起こります。一方、冒頭の会話に出てくるような加齢によって起こるものは、加齢性(あるいは腫瘍性)眼瞼下垂症とも呼ばれます。しかし、若年者でも、まぶたをこする習慣がある人は比較的になりやすい傾向にありますので、注意が必要です。
眼瞼筋は、腱膜という膜状のものが、まつげのすぐ上にある腱板という土台のようなものに付いています。この腱膜が緩んだり、腱板よりはずれてしまったり、眼瞼筋の収縮機能が腱板に伝わらず、上まぶたがあげにくくなります。そのため、手術によって腱膜と腱板を元の位置に戻して固定します。この方法により、眼瞼筋の機能が回復し、垂れ下がってきた上まぶたがあがるようになりますので、目がパッチリ開いて視野が広がります。今まで緊張していた額や首の緊張も緩和されますので、肩こりや頭痛も少なくなるといってもいいでしょう。また不思議なことに、上まぶたがあがると、表情も明るく感じますし、少し若いころに戻ったような印象を与えます。
いま、ちまたでよく聞く「アンチエイジング」という言葉ですが、眼瞼下垂症の治療も、まぶたの機能の若返りという意味では、アンチエイジングの一つの方法といえます。
問 三鷹市医師会☎47 2155