

～11時30分、②お店屋さんごっこ＝26日(土)午前10時30分～11時30分、③にこにこキッズ＝30日(水)午前10時45分～11時30分(10時30分～40分に受付へ)

所③のみ牟礼コミュニティセンター  
物①タオル  
申①②事前に同ひろばへ、③当日会場へ  
◆小学生対象のスペシャルイベント「マフラー作り」

人10人  
日26日(土)午後2時～3時30分  
申事前同ひろば ☎0422-49-5500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

◆ちびっこの日スペシャル  
◇音楽あそび  
日11月21日(月)午前11時15分から

◇11月生まれのお誕生日会  
日11月29日(火)午前11時30分から

◇クリスマスツリーを飾ろう  
日12月2日(金)午前10時30分から

申いずれも当日会場へ  
日同館 ☎0422-31-6039

### 東児童館 乳幼児おやこひろば

◆わくわくランド  
人0歳～就学前のお子さん  
日11月21日(月)・25日(金)・29日(火)、12月2日(金)午前10時～正午

※25日は11月生まれのお誕生日会。  
◆ひよこランド  
人0・1歳のお子さん  
日11月30日(水)午前10時～正午

◆親子の自由遊びひろば  
人0歳～就学前のお子さん  
日11月28日(月)午前10時～正午

申いずれも当日会場へ  
日同館 ☎0422-44-2150

### ひとり親家庭のライフプラン

お子さんの進学や、自分の老後にかかる費用、得する制度の情報など。講師はNPO法人しんぐるまざあず・ふぉーむ理事の大矢さよ子さん。

人ひとり親家庭の方  
日11月25日(金)午後6時30分～8時30分

所すすくひろば  
申事前子ども育成課 ☎内線2737へ

※車でのご来場はご遠慮ください。

### 星と森と絵本の家の催し

日①星のお話し＝11月26日(土)、②むかしあそびの日「うた遊びの日」＝12月3日(土)、いずれも午後2時から

申当日会場へ  
日同施設 ☎0422-39-3401



### すすくひろばの催し(12月)

◆もみの木帽子制作  
人0～3歳のお子さんと保護者  
日12月1日(木)・2日(金)①午前10時～11時30分②午後2時～3時

所すすくひろば  
物写真撮影する方はカメラ  
申当日会場へ

◆クリスマスお楽しみ会  
人0～3歳のお子さんと保護者  
日12月8日(木)・9日(金)①午前11時30分～正午、②午後3時～3時30分

所すすくひろば  
申当日会場へ

◆あそびとおしゃべりの会  
人0～3歳のお子さんと保護者  
日所牟礼コミュニティセンター＝12月14日、井口コミュニティセンター＝14・21日、井の頭コミュニティセンター・大沢原地区公会堂・新川中原コミュニティセンター＝21日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

申当日会場へ  
日同ひろば ☎0422-45-7710

◆おやこでよってチョコっとなつぷるーむ(12月前半)  
日NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
人特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、③妊娠15週以降の健康な妊婦(お子さん連れ2組まで)、⑤ハイハイ前のお子さんと母親9組

日①もっと知りたいみたかの幼稚園＝1日(木)、②ママの「はたらく」を考えよう＝3日(土)、③マタニティヨガ＝5日(月)、④自立心を育てるコミュニケーション＝8日(木)、⑤ヨガママ(ハイハイ前)＝12日(月)、①③～⑤午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

所市民協働センター  
日①800円、②④1,000円、③⑤1,500円

申必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

### 家庭教育学級

◆読み聞かせが親と子の心に架け橋をかける  
講師は作家の志茂田景樹さん。

日市教育委員会、一小、同PTA  
人小学生以上のお子さんと保護者(保護者のみの参加も可)

日12月3日(土)午前10時30分～午後0時30分

所一小  
◆良質な睡眠とは  
講師はスリープクリニック調布院長の遠藤拓郎さん。

日市教育委員会、七中、同PTA  
日12月10日(土)午後3時～5時

所七中  
※この講座は9月に開催予定でしたが、台風のため延期になったものです。

物いずれも室内履き、靴袋  
申生涯学習課 ☎内線3316へ

### 子ども向けメニューの料理講習会

お子さんと楽しむ簡単パーティーメニュー(チキンスペアリブ、フルーツゼリー、餃子の皮で作るミニピザ)。お子さんの栄養相談も行います。

人市内在住の3歳以下のお子さんの保護者15人、保育あり  
日12月6日(火)午後2時～4時

所連雀コミュニティセンター  
申11月21日(月)午前10時からすすくひろば ☎0422-45-7710へ(先着制)

### レゴロボットを作って遊ぼう

教育用レゴを使いロボットの組み立て、プログラミング、グループ対抗のゲームを行います。

人小学3～6年生20人  
日12月17日(土)午後1時30分～4時30分(受付は1時から)

所三鷹産業プラザ  
申必要事項(11面参照)・学年を(株)まちづくり三鷹 ☎0422-40-9750・✉ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

日同社 ☎0422-40-9669

### ひとり親家庭生活応援セミナー

お母さん、お父さんが元気になれる子育てのお話しです。講師は人材育成コンサルタントの三好良子さん。

人ひとり親家庭の方  
日平成24年1月21日(土)午後5時～7時

所すすくひろば  
申子ども育成課 ☎内線2737へ

※車でのご来場はご遠慮ください。

### 高齢者

#### 11月30日(水)は後期高齢者医療保険料(第5期)の納期です

納期内の納付をお願いします。  
◆保険料の納付は納め忘れがなく便利な口座振替で

口座振替依頼書に必要な事項を記入・押印(届出印)のうえ、直接金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局の窓口へ。納付義務者以外の口座からも振り替えできます。振替日は納期限の日です。

日保険課 ☎内線2391

### みたか・認知症家族支援の会にいらっしゃいませんか?

人本人または家族が認知症の方、認知症の方をサポートしたい方

日11月24日(木)午後1時30分～3時30分  
所みたかボランティアセンター

申当日会場へ  
日同会(石村) ☎080-6627-3551・✉yishimura@u01.gate01.com

### 第2回「上手に老いる方法」

これからの高齢者住宅と市内の介護福祉施設について。講師はウィルホームコンサルタント相談員の雲井暁さんと地域包括支援センター職員。

人市民  
日12月1日(木)午後1時30分～3時30分

所みたか紫水園(新川5-6-31)  
申平日午前9時～午後5時に新川中原地域包括支援センター(中田) ☎0422-40-7204へ

### もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。

人市民  
日12月1日(木)①午後2時から、②午後3時から

所介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)  
申三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

### 「認知症を正しく知ろう」講座

認知症の症状や認知症の方への接し方について学びます。受講者には、認知症サポーターを示す「オレンジリング」をお渡しします。

人40人程度  
日12月14日(木)午後2時～3時30分

所新川中原コミュニティセンター  
申地域福祉課 ☎内線2662へ(先着制)



### シルバー世代のスキンケア教室

身体的・心理的に良い影響をもたらすといわれる化粧・スキンケアの体験を通じて、心身ともにリフレッシュしましょう。

人65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない市民、または現在、介護に従事している市民20人(性別は不問)

日12月15日(木)午後1時30分～3時30分  
所総合保健センター

申11月21日(月)午前9時から直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

## お子さんの中耳炎

### 健康コラム

お子さんによく見られる中耳炎には「急性化膿性中耳炎」と「滲出性中耳炎」があります。

急性化膿性中耳炎(急性中耳炎)は、ほとんどの場合、風邪を引いた後に喉や鼻にいたウイルスや細菌が、耳管を通じて中耳に感染して起こります。また、副鼻腔炎など鼻の粘膜に炎症を起こす病気が誘因になることもあります。症状は、発熱と耳の痛みが圧倒的に多く見られます。特に、小さなお子さんでは、症状をうまく訴えられず、耳を手で押さえたり、ぐずったりします。治療では、抗菌薬や解熱鎮痛薬を服用します。場合によっては、鼓膜を切開して、膿を排出させることもあります。予防のために、風邪を引いたときは小まめに鼻汁を取り除いて鼻の細菌やウイルスが中耳に行かないようにしましょう。

滲出性中耳炎は、急性中耳炎が治りきらなかつたり、何度も繰り返していると起こる病気です。中耳と鼻の奥は耳管でつながっていますが、急性中耳炎が長引くと、耳管の粘膜まで炎症を起こして腫れ、耳管が詰まります。すると、中耳の通気が悪くなって粘膜炎が傷つき、粘膜炎から染み出した液体が、鼓膜の内側にたまりやすくなります。また、中耳の内圧が下がって、鼓膜がへこみます。アデノイド(※)が大きい子どもにも多い病気です。耳管咽頭口がふさがり、空気が通りにくくなったり、耳管そのものが完全に出ていなくなることが原因です。一般に、7～10歳になれば、アデノイドも小さくなり、耳管も完成するので、滲出性中耳炎も自然に軽快することがほとんどです。症状は「耳が詰まる、軽い難聴」がありますが、お子さんは自分で難聴を訴えることはめったになく、周囲の人が気付くほか、健康診断などで見つかることもあります。滲出性中耳炎は、自然に治る確率の高い病気ですが、放っておくと癒着性中耳炎や真珠腫性中耳炎に移行することもありますから、完治させることが大切です。まずは専門医療機関にご相談ください。

※鼻と喉の間にあるリンパ組織

三鷹市医師会 ☎47-2-155