

おもちゃの病院

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
📍消費 者活動センター＝12月5日(水)、リサイクル市民工房＝12月8日(土)(年内の最終開催)、いずれも午後1時～3時
💵特殊部品などの交換は実費
📍当日会場へ
📞同センター☎0422-43-7874
※受付ボランティアを各施設1名募集します。くわしくは仁木☎0422-47-3069へお問い合わせください。

すくすくひろばの催し

◆わらべうた
👤3歳までのお子さんと保護者
📅12月12日(水)午前11時～11時30分
📍当日会場へ
◆フリーマーケット
📅12月16日(日)午前10時～正午(雨天決行)
📍エコバッグなどの袋
📍当日会場へ
※自家用車での来場はご遠慮ください。
◆育児講座「親子体操」
👤①1歳6カ月～2歳のお子さんと保護者、②2歳1カ月～3歳のお子さんと保護者
📅12月19日(水)①午前10時15分～11時5分、②午前11時15分～午後0時15分
📍手ぬぐいサイズのタオル1本
📍12月5日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ
📞同ひろば☎0422-45-7710

子どもクリスマス会

イマジンミュージカル、ミニコンサート、アニメ映画の上映など。
☎連雀地区住民協議会
📅12月15日(土)午後1時30分～2時30分
📍連雀コミュニティセンター
📍当日会場へ
📞同センター☎0422-45-5100

おやこでよってチョコっとおっぴるーむ(12月)

☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
👤①おおむね0～3歳のお子さんと保護者または妊婦10組、②2・3歳のお子さんと保護者6組、③4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組
📅①産前・産後の骨盤ケア＝20日(木)、②一緒におもちゃを作りましょう＝24日(休)、③「ベビーサイン」で楽しい子育て＝27日(木)、いずれも午前10時30分～正午
📍所市民協働センター
💵①2,000円、②1,000円(子ども1人)、③1,500円
※③両親とも参加の場合も同額です。
📍②持ち帰り用の袋
📍📞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・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ
※自家用車での来場はご遠慮ください。

シルバー人材センター 平成24年度補習教室第3学期(1～3月)
👤①小学3～6年生(国語・算数)、②小学5・6年生(英語)、③中学生(国語・数

学・英語)
📅①③水・土・日曜日、②水・土曜日、①②1回60分、③1回80分(いずれも全10回)
📍所同センター
💵①②9,500円、③13,400円
※いずれも1科目10回分。複数科目受講可。初日体験入学可。
📍📞12月11日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎0422-48-6721へ

高齢者

インフルエンザ予防接種はお早めに！高齢者のインフルエンザ予防接種費用の一部を負担します

インフルエンザが流行する前に、できるだけ年内に接種を済ませましょう。
👤①接種日当日、満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で心臓、じん臓または呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいのある方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方
📅平成25年1月31日(木)まで
📍所市内協力医療機関(「広報みたか」10月7日発行号に一覧を掲載しています)
💵自己負担金2,200円(助成は1回のみ。医療機関で支払い)
📍健康保険証など年齢を確認できるものを持参し、協力医療機関で交付される予診票に必要事項を記入後、接種を受けてください

📞総合保健センター☎0422-46-3254
※武蔵野市、調布市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種可能です(杉並区・世田谷区で接種の場合は、同センターで発行する予診票が必要)。
※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付される保護証明書または本人確認証、予診票(免除用)を協力医療機関へ持参してください。
※接種前の診察結果により予防接種が受けられない場合があります。

認知症のかたを支える家族の会

☎連雀地域包括支援センター
📅12月12日(水)午後1時30分～3時30分
📍所連雀コミュニティセンター
📍当日会場へ
📞同地域包括支援センター☎0422-40-2635

こもれび ほっと・サークル「S・カフェでおしゃべりを」

👤おおむね65歳以上の市民
📅毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分
📍所みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)
💵300円(茶菓子代)
📍📞こもれび事務局☎0422-42-4471へ

健康

無料クーポン券での子宮がん検診

対象者に無料クーポン券をお送りしています。期限間際は混雑しますので早めに受診しましょう。
👤4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方
◆受診期間 平成25年1月31日(木)まで
📞総合保健センター☎0422-46-3254
※クーポン券がない方はお問い合わせください。
健康測定会と健康相談
体組成(体脂肪率、骨格筋率、基礎代謝)、血管年齢などの測定と健康相談を行います。
👤24年度に20～75歳になる三鷹市国民健康保険加入者100人
📅平成25年1月11日(金)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時30分
📍総合保健センター
📍12月16日(日)(消印有効)までにはがきに必要事項(11面参照)と希望時間帯(午前または午後)を記入し「〒181-0004新川6-35-28保険課特定健診係(総合保健センター内)」へ(申込多数の場合は抽選のうえ12月25日(火)ごろまでに当選者にのみ個別通知)
📞同係☎0422-46-3271

催し

生活用品活用市

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
📅12月4日(火)午前10時～午後2時
※開催場所が選挙の期日前投票所になるため、年内の最終開催です。
📍所消費者活動センター
📍当日会場へ
📞同センター☎0422-43-7874
※受け付け可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。

星と風のカフェ 12月の催し

◆施設フェア
週替わりで福祉施設の自主製品の販売フェアを開催します。
📅「工房 時」「アクティビティセンターはばたけ」＝4日(火)～8日(土)、「はあと・ふる・えりあ」＝11日(火)～15日(土)、いずれも午前11時30分～午後7時
◆星風キッズ・ワークショップ「押し花でしおりを作ろう!」
👤小学生以上の方8人
📅8日(土)午後2時～3時
💵500円(お土産付き)
◆クリスマスフェア
パン、クッキー、雑貨などの商品を1～2割引きで販売します。

📅18日(火)～21日(金)午前11時30分～午後7時
📍期間中同店へ(ワークショップのみ7日(金)までに同店☎0422-44-2255へ〈先着制〉)
📞同店☎0422-44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

第647回三鷹市文化財めぐり「江戸下町の由緒を訪ねて」

☎三鷹市文化財めぐりの会
👤45人
📍所12月9日(日)午前8時市役所発～大雲寺(役者寺)～蔵前橋通～たつみ橋～平井大橋～平井聖天(関東三大聖)～柴又新道口～柴又帝釈天(自由参詣、題経寺)～矢切渡し(唯一残る渡し場)～東金町～南蔵院(有名な大岡政談、しばられ地蔵)～市役所
※雨天決行、一部変更の場合あり。
💵7,200円(昼食代、保険料などを含む)
📍12月3日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
📞高橋☎0422-45-1374

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生宿舎生との集い

講師は東京大学大学院総合文化研究科・教養学部教授の品田悦一さん。
☎東京大学教養学部、(公財)三鷹国際交流協会
📅12月15日(土)①講演「絵筆とことば(ファン・ゴッホと斎藤茂吉)」＝午前11時～午後0時30分、②三鷹市民と宿舎生との懇親パーティー＝午後1時～3時
📍所同大学三鷹国際学生宿舎(新川6-22-20)
📍当日会場へ
📞同大学教養学部等学生支援課☎03-5454-6077

第4回北野ハピネスセンタークリスマスコンサート

合唱、リコーダー演奏や、星と風のカフェなどによる自主製品の販売など。
👤30人
📅12月15日(土)午後2時～4時
📍所同センター
📍当日会場へ(先着制)
📞同センター☎0422-48-6331
※一般の方は駐車場の利用不可。車いすの方など、車で来場する場合は事前にご連絡ください。

第11回ふれあい音楽会「タンゴ演奏、歌」

出演は三鷹市タンゴアンサンブル。
☎三鷹市社会福祉協議会
👤在勤を含む市民
📅12月16日(日)午後1時30分～3時
📍所老人福祉センター(福祉会館内)
📍当日会場へ
📞同協議会☎0422-46-1108

冬季「野川・生きもの観察会」

野川公園の湧水を活用して作った小川の生きもの観察と補修作業など。
☎野川流域連絡会・生きもの分科会
👤30人(小学3年生以下は保護者同伴)

健康コラム

慢性副鼻腔炎

人間の顔の骨の中には左右にそれぞれ空洞があり、それを副鼻腔と呼んでいます。額の下側にあるのが前頭洞、目の間の奥にある篩骨(しご)洞と蝶形骨(ちょうけいこつ)洞、頬の部分には上顎(じょうかく)洞があります。副鼻腔炎は、これらの部位に炎症が起き、治りにくくなった状態慢性化のことをいいます。「蓄膿(ちくのう)症」の病名で記憶されている方が多いかもしれません。

副鼻腔炎を生じるきっかけの多くが、風邪などのウイルス感染や細菌感染による急性炎症です。そのほか、鼻腔の形態的問題、鼻中隔彎曲(びちゅうかく)や、副鼻腔炎の原因となることもあります。主な症状は粘液性あるいは膿性(のうせい)の鼻漏(びろう)や、鼻づまり、頭痛、嗅覚・味覚障がいなどです。また鼻汁が喉の方に落ちてくる後鼻漏(こうびろう)症状を訴える患者さんも多く見られます。この症状は気管支炎や肺炎に関係する場合があり、痰(たん)がらみのせきが長期間続いている方は、一度耳鼻科を受診することをお勧めします。

検査、診断法には、視診、内視鏡検査、レントゲン検査、CT検査などがあります。またアレルギーの有無を確認するために検査をすることもあります。治療法は局所療法、薬物療法、手術療法の3つに分けられます。局所療法は鼻腔内の分泌物を吸引し、薬の入った液剤をネブライザー(噴霧器)によって鼻腔から副鼻腔に送り込むことで治療します。薬物療法は抗菌剤、消炎薬、粘液溶解剤、アレルギー剤が中心で、ステロイド剤も使われることがあります。抗菌剤の内服は2～3カ月、あるいはそれ以上必要となることもあり、根気強く内服を続ける必要があります。保存的な治療で改善の見込みがない時は手術療法となり、最近では全身麻酔下(ぜんしんまそう)に内視鏡を使って行うことが多くなっています。鼻中隔彎曲症がある方は矯正し、鼻茸(びさけ)があれば切除します。鼻腔と副鼻腔をつなぐ孔(あな)が自然口を大きくし、副鼻腔内の炎症を起した粘膜を取り除きます。

📞三鷹市医師会☎0422-47-12155