

**西児童館 乳幼児のあそびひろば**

◆ちびっここの日  
□開館日の午前9時～午後1時  
◆サークルタイム  
□月～土曜日の午前11時30分～正午  
◆ちびっここの日スペシャル「誕生会」  
11月生まれのお子さんに写真付きカードをプレゼント。  
□11月29日(金)午前11時30分～正午  
申いざれも当日会場へ  
問同館 0422-31-6039

**すくすくひろばの催し(12月)**

◆フリーマーケット  
□1日(日)午前10時～午後1時(雨天決行)  
物持ち帰り用袋  
※出店希望者の募集は終了。  
◆クリスマスグッズ作り  
□2日(月)・3日(火)午前10時～11時15分、午後2時～3時  
◆クリスマス会  
□5日(木)・6日(金)午前11時30分～正午、午後3時～3時30分  
◆クリスマスコンサート  
人3歳までのお子さんと保護者70組  
□7日(土)午前11時～11時30分  
申いざれも当日会場へ(クリスマスコンサートは先着制)  
問同ひろば 0422-45-7710

**母と子のちいさなおはなし会**

主連雀地区住民協議会  
人0～3歳のお子さんと保護者  
□12月2日(月)午前10時30分から  
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 0422-45-5100

**中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2013 in Mitaka最終審査会**

□12月7日(土)正午～午後5時(午前11時30分から受付)

◆プログラム(予定)  
◇応募者のプレゼンテーション  
◇特別講演「ロボット開発と国際親善ロボコン」(講師は東京工業大学大学院理工学研究科機械制御システム専攻准教授の山北昌毅さん)  
◇表彰式  
◇講評、講演(講師は(一財)Rubyアソシエーション代表理事理事長のまつもとゆきひろさん)  
◇交流会(希望者のみ)  
所三鷹産業プラザ  
￥交流会参加者のみ1,000円  
申必要事項(11面参照)・学生の場合は学年、交流会参加希望の有無を(株)まちづくり三鷹 FAX 0422-40-9750・ruby@mitaka.ne.jpへ  
問同社 0422-40-9669

**ちいさく生まれたお子さんとその親の交流会**

心理相談員による発達や育児の話、

参加者同士の情報交換など。

人市内在住で出生時の体重が2,000g以下の赤ちゃん(就学前)と保護者10組、対象のお子さん以外の保育あり  
□12月11日(木)午前10時～11時45分(9時45分から受付)

所総合保健センター  
物おむつなど  
申直接または電話で同センター 0422-46-3254へ(先着制)

**あそびとおしゃべりの会(12月)**

人0～3歳のお子さんと保護者  
□所牟礼コミュニティセンター=11日、井口コミュニティセンター=11・25日、新川中原コミュニティセンター=18日、井の頭コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=25日、いざれも水曜日午前10時30分～正午

申当日会場へ  
問すくすくひろば 0422-45-7710

**のびのびひろば****年末年始の一時保育**

年末年始のため、一時保育の申込締切日が早まります。

申①12月29日(日)・30日(月)、平成26年1月4日(土)～6日(月)の一時保育=12月12日(木)午後4時30分まで、②26年1月7日(火)の一時保育=12月27日(金)午後4時30分までに同ひろばへ

※12月29日～26年1月3日(金)の受付窓口、12月31日(火)～26年1月3日の一時保育は休みます。また、12月29・30日の保育時間は午前8時～午後7時です(夕食はありません)。

問同ひろば 0422-40-5925

安否確認を兼ねて、毎日の食事(昼・夕食)をお届けします。

￥1食760円(税込)

**◆緊急通報サービス**

ボタンを押すと24時間いつでも警備員が駆け付けます。

￥月額4,300円(税込)

申問い合わせも同事業団 0422-43-8804

へ

**健 康****冬のきらきら健康イベント****一簡単リズムエクササイズと冬のあつたかランチ**

人50人

□12月5日(木)①エクササイズ=午前11時30分～午後0時45分、②ランチ=午後0時55分～1時50分(②のみの参加は不可)

所三鷹産業プラザ

￥②参加希望者のみ1,500円

物バスタオル(床敷き用)、水、汗拭きタオル、動きやすい服装・靴(サンダル、ヒール不可)

申11月29日(金)までに、必要事項(11面参照)・②の参加有無を(株)まちづくり三鷹 FAX 0422-40-9750・info@mitaka.ne.jpへ(先着制)

問同社 0422-40-9669

**平成25年度骨粗しょう症健康診査(ロコース)**

人現在または平成26年3月31までに満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)

□①26年1月15日(木)午後1時～3時で指定する時間=骨密度測定(DXA〈デキサ〉法=腕のX線検査)、②1月29日(木)午後1時30分～3時=測定結果と医師、保健(看護)師、管理栄養士による事後指導

所総合保健センター

申12月13日(金)(消印有効)までに、直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービス HP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

問同センター 0422-46-3254

**高齢者****こもれび ほっとサークル「クリスマスのフラワーアレンジメント」**

人おむね65歳以上の市民15人

□12月6日(金)午後1時30分～3時30分

所スペース・S(下連雀1-20-3)

￥1,800円(材料・茶菓子代)

申11月18日(月)午前9時からこもれび事務局 0422-42-4471へ(先着制)

**認知症のかたを支える家族の会**

主連雀地域包括支援センター

□12月11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

申当日会場へ

問同地域包括支援センター 0422-40-2635

**社会福祉事業団の在宅福祉サービスを利用しませんか**

人市内在住の65歳以上の方、または障がいのある方

￥月額会費500円

**◆食事サービス****催 し****三鷹市市民文化祭60周年・三鷹市芸術文化協会40周年記念姉妹市町交歓作品展・公演会**

人②649人

□①作品展=11月29日(金)～12月1日(日)午

前10時～午後6時(1日は5時まで)、②公演会「奏・謡・舞」=12月1日午後1時から所三鷹市公会堂①さんさん館、②光のホール

申当日会場へ(②は先着制)

問生涯学習課 内線3316

**1曲1曲懐かしいエピソードつき「歌声サロン」**

主地域ケアネットワーク・井の頭

日11月30日(土)午後2時～3時30分

所井の頭コミュニティセンター

問地域福祉課 内線2664へ

**第45回三鷹市社会教育会館のつどい**

日12月7日(土)・8日(日)午前10時～午後5時(8日は4時まで)

所同館

申期間中会場へ

問同館 0422-49-2521

**トークサロン****「飛び出そう 地域へ!一学生(わたしたち)が創る“みたか”の未来」**

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク

人60人

日12月7日(土)午後5時～7時

所市民協働センター

申同センター 0422-46-0048・FAX 0422-46-0148・kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(当日参加も可)

**冬のコンサート**

子ども弦楽合奏、混声合唱、女声合唱などの披露。

主三鷹駅周辺住民協議会

人100人

日12月8日(日)午後2時から(1時30分開場)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター 0422-71-0025

**ス ポ ツ****1月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付**

主市ホームページでご確認ください

申12月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

問スポーツ振興課 内線3322

**第11回ジュニアサッカーフェスティバル in 味の素スタジアム**

主(公財)東京都スポーツ文化事業団、心の東京革命推進協議会

人小学生以上の方

日11月24日(日)午前10時～午後4時

所味の素スタジアム

￥イベントのアトラクションパークのみ大人500円、子ども300円

申当日会場へ

問スマイルスポーツ事業センター 0120-612-001・03-5474-2150(携帯電話・

今年も暮れから正月にかけての時期、インフルエンザの流行が予想されます。例年の流行では、季節型のA型が約9割、B型が約1割で、全国的には約180万人の方が罹患発病しています。主な症状は高熱、頭痛、筋肉痛、鼻汁、咽頭痛などで、重症化すると肺炎などを合併します。

感染経路は鼻腔・咽頭からの飛沫感染および飛沫核感染空気感染で、感染の予防はとても困難です。予防で有効なのは、体調の管理と手指の手洗い、消毒などに加えて個人がワクチン接種(※)により免疫を得ておくことと思われます。ただしワクチンは重症化は防ぎますが、ウイルスの侵入を防ぐのは困難です。うがいについてはウイルスを除去する効果はありませんが、喉の粘膜を潤して感染にくくする効果はあります。また、乾燥でウイルスが活性化するため、加湿器などで適度な湿度を保つことも有效です。

- ◆ 感染拡大せないために
  - ◇ マスクの着用、せきやくしゃみは口を覆って
    - 最近のインフルエンザワクチンには、季節型のA型およびB型に加えて、新型インフルエンザに対応する3種類が含まれています。
  - ◇ 治療について
    - インフルエンザウイルスの増殖を抑えるタミフル(内服薬)、リレンザ、イナビル吸入薬、ラビアクト(点滴注射)などの抗インフルエンザ薬があります。
    - 重症化を防ぐにはワクチン接種を
  - ◇ 人混みへの不要な外出は避けて
    - 外出後の手洗いは石けんで十分に
    - 加湿器などで適度な湿度を
    - 速乾性アルコール消毒剤も有効
  - ◇ 人混みへの不要な外出は避けて
    - 外出後の手洗いは石けんで十分に
    - 加湿器などで適度な湿度を
    - 速乾性アルコール消毒剤も有効
  - ◇ 重症化を防ぐにはワクチン接種を
    - インフルエンザウイルスの増殖を抑えるタミフル(内服薬)、リレンザ、イナビル吸入薬、ラビアクト(点滴注射)などの抗インフルエンザ薬があります。

**インフルエンザについて**

健康コラム