

西児童館 乳幼児のあそびひろば

◆ちびっこの日
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
申いずれも当日会場へ
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
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
申いずれも当日会場へ(クリスマスコンサートは先着制)
同ひろば ☎0422-45-7710

母と子のちいさなおはなし会

連雀地区住民協議会
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
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 ☎0422-40-9750・✉ruby@mitaka.ne.jpへ
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。
市内在住で出生時の体重が2,000g以下のお子さん(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(水)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
申同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)

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=18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、いずれも水曜日午前10時30分～正午
申当日会場へ
同すくすくひろば ☎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(金)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)。
同ひろば ☎0422-40-5925

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」

おおむね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)
申同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
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
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

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

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)
申同いずれも同事業団 ☎0422-43-8804へ

健康

冬のきらきら健康イベント ー簡単リズムエクササイズと冬のあったかランチ

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 ☎0422-40-9750・✉info@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同社 ☎0422-40-9669

平成25年度骨粗しょう症健康診査(Dコース)

現在または平成26年3月31日までに満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)
12月15日(水)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)
同センター ☎0422-46-3254

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
2649人
①作品展=11月29日(金)～12月1日(日)

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)
同生涯学習課 ☎内線3316

1曲1曲懐かしいエピソードつき「歌声サロン」

地域ケアネットワーク・井の頭
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
申同地域福祉課 ☎内線2664へ
第45回三鷹市社会教育会館のつどい
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
同館 ☎0422-49-2521

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

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
60人
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。
所三鷹駅周辺住民協議会
100人
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)
同センター ☎0422-71-0025

スポーツ

1月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください
12月1日(日)～7日(土)に各コミュニティセンターへ

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

(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
小学生以上の方
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
同スマイルスポーツ事業センター ☎0120-612-001・☎03-5474-2150(携帯電話・

インフルエンザ
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、感染の予防はとて困難です。予防で有効なのは、体調の管理と手指の洗い、消毒などに加えて個人がワクチン接種(※)により免疫を獲得し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しにくくする効果があります。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効です。
◆予防のためには
◆十分な休養と栄養摂取を
◆外出後の手洗いは石けんで十分に
◆速乾性アルコール消毒剤も有効
◆加湿器などで適度な湿度を
◆人混みへの不要な外出は避ける
◆重症化を防ぐにはワクチン接種を
◆治療については
◆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)、ラビアクタ(点滴注射)などの抗インフルエンザ薬があります。早ければ1日で熱が下がりますが、熱が下がっても2～3日は外出を避けてください
◆感染を拡大させないために
◆マスクの着用、せきやくしゃみは口を覆って
◆治療で熱が下がっても2～3日は安静に
※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。
同三鷹市医師会 ☎0422-21-4712155