

第8回ふれあいトーク (ピア・サポート事業)

精神障がい当事者の体験談発表、市内の施設紹介ほか。
日12月13日(金)午後2時~4時(1時30分開場)
所三鷹産業プラザ
申当日会場へ
問(社)三鷹市立会 0422-34-2761



健 康

子宮がん検診はお早めに!

対象者に無料クーポン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。
人4月1日現在で満20・25・30・35・40歳の方
◆受診期限 平成26年1月31日(金)
問総合保健センター 0422-46-3254



催 し

生活用品活用市(年末年始)

主三鷹市消費者活動センター運営協議会
日12月3・10日、平成26年1月21・28日の火曜日午前10時~午後2時(12月10日は正午まで)
所消費者活動センター
申当日会場へ
問同センター 0422-43-7874

かぞく市

一多摩の健康・介護・医療展

シニア生活に役立つ展示70ブースがそろいます。
主多摩信用金庫
日12月6日(金)・7日(土)午前10時~午後4時
所昭和記念公園みどりの文化ゾーンおよび周辺の立川地域
申期間中会場へ(一部事前申込制)
問同信用金庫 042-526-7764
※くわしくは同信用金庫ホームページHP
http://www.tamashin.jp/をご覧ください。

第65回人権週間行事 「講演と映画の集い」

講師は女優、タレント、戸板女子短期大学客員教授でNPO法人キャリア権推進ネットワーク理事の菊池桃子さん(手話通訳、パソコン要約筆記あり)。
主東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、西東京市
人662人
日12月6日(金)午後1時30分~4時45分(午後1時開場)
所保谷こもれびホール(西東京市中町1-5-1)
申当日会場へ(先着制)
問東京都総務局人権部 03-5388-2588、東京法務局人権擁護部 03-5213-1365、西

東京市協働コミュニティ課 042-438-4046

ふれあいサロン音楽会

ボランティア演奏グループ「仙川ふれあいカルテット」が来館します。
日12月7日(土)午後1時30分~2時30分
所老人福祉センター(福祉会館内)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 0422-46-1108

第658回三鷹市文化財めぐり 「目黒のさんま」周辺の史跡へ

主三鷹市文化財めぐりの会
人45人
日所12月8日(日)午前8時市役所発~大鳥神社(西の市)~瀧泉寺~蟠龍寺(地蔵)~大円寺~祐天寺~乃木神社または善福寺~市役所着(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)
申12月2日(月)午前9時30分より参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
問高橋 0422-45-1374

歌声広場(クリスマスソングあり)

主三鷹市西部地区住民協議会
日12月13日(金)午後1時~3時
所井口コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター 0422-32-7141

介護者談話室

人市内在住の介護者、介護経験者
日12月13日(金)午後2時~3時30分
所C-Cafe(三鷹市公会堂さんさん館内)
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会 0422-79-3505

星と森と絵本の家 年末大掃除会

茶殻や米ぬか袋を使い、昔ながらのやり方で掃除をします。

日12月14日(土)午後2時~3時
物かっぽう着(エプロンも可)、手ぬぐい

申当日会場へ
問同施設 0422-39-3401

北野ハピネスセンター

第5回クリスマスコンサート

自主製品の販売もあります。
日12月14日(土)午後2時~4時
所同センター
申当日会場へ
問同センター 0422-48-6331

※一般の方は駐車場の利用不可。車いすの方などが車で来場する場合は、事前にご連絡ください。
座談会「親族のための成年後見人等のつどい」

主権利擁護センターみたか
人市内で親族の成年後見人、保佐人、補助人として活動している方10人

日12月14日(土)午後2時~4時
所C-Cafe(三鷹市公会堂さんさん館内)
申問同センター 0422-46-1203へ

平成25年度犯罪被害者週間行事

映画「0(ゼロ)からの風」の上映と講演
このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラ

会「交通犯罪遺族として」手話通訳付き。

主都、青梅市
人200人
日12月15日(日)午後1時~4時30分(0時30分開場)
所青梅市役所
申当日会場へ(先着制)
問青梅市生活安全課 0428-22-2816

介護フェスター~知ってください介護のこと~ 介護する人・される人

主三鷹市介護保険事業者連絡協議会、市
日①パネル展示=12月16日(月)~19日(木)午前8時30分~午後5時、②介護相談と体験=12月20日(金)午前9時~午後4時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問高齢者支援課 042-2684

野川「生きもの観察会」

生きもの観察と補修作業ほか。
主野川流域連絡会生きもの分科会
人30人(小学3年生以下は保護者同伴)

日平成26年1月19日(日)午前10時~正午(雨天中止)
所都立野川公園内自然観察センター前集合
¥100円(保険代など)、中学生以下は無料
申問12月5日(木)~19日(木)の平日午前9時~午後5時に東京都北多摩南部建設事務所(鈴木・竹田) 042-330-1845へ(先着制)

ス ポ ツ

親子で楽しむプレバレエ

講師はミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん。

主連雀地区住民協議会
人市内の2~4歳のお子さんと保護者20組

日12月6日(金)午前10時30分~正午
所連雀コミュニティセンター
物タオル、飲み物、保護者は室内履き

申問直接または電話で同センター 0422-45-5100へ(先着制)

アクアフィットネス

人在勤・在学を含む小学生以上の市民

(小学1~3年生は保護者同伴)

日12月8・15日の日曜日午後2時~2時30分・午後3時~3時30分、22日(日)午後2時~2時30分

所第二体育館屋内プール

¥入場料大人250円、小・中学生100円(2時間以内)

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカーレ10円(返還式)

申期間中会場へ

問スポーツ振興課 042-2684

市民のための卓球教室

主三鷹市体育協会

人在勤、在学を含む小学生以上の市民
日12月14日、平成26年1月11日の土曜日午前9時30分~正午

所第二体育館

¥300円、中学生以下は200円

物ラケット、室内履き

申当日会場へ

問新関 0422-49-0718、三鷹市体育協会 0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

カワハギ船釣り大会

主三鷹市釣魚連盟

人在勤・在学を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
日12月15日(日)午前5時30分市役所正面入り口側集合~午後5時30分(雨天決行)

所久里浜(神奈川県横須賀市)

¥10,500円(乗船料、水・餌代、保険料を含む)

物さお(無料貸し)、仕掛け(現地購入可)、帽子、長靴、雨具、防寒具、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔止め

申12月12日(木)までに必要事項(11面参照)・貸し出しおの有無を好野 090-1129-8190(夜間のみ)・yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

問好野または三鷹市体育協会 0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

シニアのための卓球教室

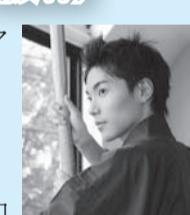
主三鷹市体育協会

人在勤を含む60歳以上の市民
日平成26年1月5日(日)午後1時~5時

所第一体育館

第44回太宰治作品朗読会 「斜陽」(抜粋)

朗読は、タレントのヴォイストレーニング指導や雑誌などのマスメディアで活躍中の声の芸術家・相川陽介さん(写真)。



人25人
日平成26年1月11日(土)午後6時~6時50分
所太宰治文字サロン
申12月24日(火)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・参加希望人数(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジヤルダン三鷹1階太宰治文学サロン第44回朗読会係」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)

問同サロン 0422-26-9150

炎の治療にはさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善の治療です。今までこれに似た治療はありませんが、舌下免疫治療という、いわば体質改善された治療が可能です。これまでこれに似た治療はさまざまなものがあり、ご自分のラジカルスタイルに合わせた治療が可能ですので、一度お近くの耳鼻咽喉科などでご相談ください。

このアレルギー性鼻炎の治療ですが、一番簡単なのが薬を飲んだり、鼻にスプレーをする治療です。鼻炎薬は眠くなりやすいですが、最近では工夫され、眠気の少ないものが多くなりました。ほかには、レーザーを当てて鼻の粘膜のアレルギー反応を抑え鼻詰まりを改善する治療や、手術による治療法もあります。また、これから期待されるのは、まだ正式にスタートはしていませんが、舌