

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)福葉立ち会 ☎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)

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。
三多摩信用金庫
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)。
三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

三鷹市文化財めぐりの会
人45人
日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(地藏)～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)
料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)

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

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」

権利擁護センターみたか
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

会「交通犯罪遺族として」。手話通訳付き。

三都、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

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 ☎内線2684

野川「生きもの観察会」

生きもの観察と補修作業ほか。
三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
料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)

スポーツ

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。
三連雀地区住民協議会
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

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
料入場料大人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、ロッカー代10円(返還式)
申期間中会場へ
問スポーツ振興課 ☎内線3324

市民のための卓球教室

三鷹市体育協会
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
料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

三鷹市釣魚連盟
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)
料10,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物さお(無料貸しお有り)、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、酔い止め

申12月12日(木)までに必要事項(11面参照)・貸しおの有無を好野 ☎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

三鷹市体育協会
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グランジャラダン三鷹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

アレルギー性鼻炎

健康コラム



鼻水・鼻詰まり・くしゃみなど、鼻の不快感を引き起こすアレルギー性鼻炎についてお話しします。空気中にはいろいろな物質がありますが、それを吸い込んだときに体にとつて良くないものと体が認識し反応するのがアレルギー性鼻炎で、その症状が鼻に起こるのがアレルギー性鼻炎です。代表的なのはスギなどの花粉、ハウスダストやダニといった環境によるものです。花粉によって起こされるアレルギー性鼻炎を一般的には花粉症と呼びますが、代表的なスギのほかヒノキやブタクサ、イネ科の植物の花粉などによるものもあります。何が原因かは血液検査である程度は知ることができ、自分の体質を知ることによって役立てることが出来ます。ただ、近年の新しい概念では、血液検査ではアレルギーはなかつたにもかかわらず、スギ花粉症の時期に症状が出る患者などは、鼻だけに限られたスギ花粉によるアレルギー状態と考えられるようになりました。

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増えてきました。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。今までもこれに似た治療はありましたが簡便ではなく、副作用の危険もありました。舌下免疫治療は副作用の面でも大きく改善されました。このように、アレルギー性鼻炎の治療にはさまざまなものがあり、ご自分のライフ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。

問三鷹市医師会 ☎0422-4712155