

母と子のちいさなお話し会

☎連雀地区住民協議会
☎12月8日(月)午前10時30分から
☎0~3歳のお子さんと保護者
☎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☎45-5100

あそびとおしゃべりの会(12月)

☎所牟礼コミュニティセンター=10日、井口コミュニティセンター=10・24日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=17日、井の頭コミュニティセンター=24日、いずれも水曜日午前10時30分~正午
☎0~3歳のお子さんと保護者
☎申当日会場へ
☎問すくすくひろば☎45-7710

子どもクリスマス会

☎連雀地区住民協議会
☎12月13日(土)午後1時30分~2時30分
☎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☎45-5100

小さく生まれたお子さんと親の交流会

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。
☎12月17日(水)午前10時~11時45分(9時45分から受付)
☎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
☎所総合保健センター
☎物おむつなど
☎申問直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

シルバー人材センター補習教室 3学期(1~3月)

☎①月・水・土・日曜日、②水・土曜日、③月・水・木・土・日曜日(①②1回60分、③1回80分、いずれも全10回)
☎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)
☎所同センター
☎¥1科目10回分=①②9,800円、③13,800円
※複数科目受講可。初日体験入学可。
☎申問11月25日(火)~12月9日(火)の平日午前9時~午後4時に同センター☎46-6721へ

高齢者

高齢者訪問理美容サービス
☎寝たきりなどのために理美容店に行

くことが困難な65歳以上で要介護3~5の方
※施設入所者、入院中の方は利用できません。
☎¥1回500円(年度4回まで利用可)
☎申込書・「ねたきり状態確認票」を高年齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ
☎問同課☎内線2626

老い支度講座 第3回「成年後見制度と家族信託」

☎12月4日(休)午後2時~4時
☎1市民30人
☎所新川中原コミュニティセンター
☎講司法書士の宮田浩志さん
☎申問平日午前9時~午後5時に新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ(先着制)

障がいのある方

難病医療費等助成制度(マル都)を受給中の方へ

国の制度が改正され、平成27年1月以降も引き続き医療給付を受けるには申請手続きが必要です。
☎12月26日(金)までに必要書類を障がい者支援課(市役所1階14番窓口)へ
※12月27日(土)~31日(水)のみ簡易書留での申請も受け付けます(12月31日消印有効)。
☎問同課☎内線2618

健康

多摩府中保健所 精神保健相談(12月)

☎①思春期相談=5日(金)午前9時30分~11時30分、②アルコール相談=8日(月)・③精神保健医療相談=9日(火)・19日(金)、②③いずれも午後2時~4時
☎所同保健所武蔵野三鷹地域センター
☎申問同保健所☎042-362-2334へ

市民健康講座 「認知症を予防する生活」

☎①12月5日(金)午後2時~3時30分、②11日(休)午前10時30分~正午
☎所①連雀コミュニティセンター、②井の頭コミュニティセンター
☎講NPO法人認知症予防サポートセンターの城直美さん
☎申問11月17日(月)から直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ

催し

避難者交流会

☎11月23日(祝)午後1時30分~3時30分
☎1東日本大震災により都内に避難されている方
☎所調布市文化会館たづくり(調布市小島町2-33-1)
☎申問調布市市民活動支援センター☎042-443-1220へ

荻村伊智朗没後20年記念イベント「荻村さんの夢」

☎アイティーエス三鷹卓球クラブ、三鷹市体育協会
☎12月4日(木)~6日(土)午後1時~9時、7日(日)午前10時~午後3時
☎所同クラブ(上連雀2-4-3)
☎申同クラブ☎49-8629・FAX47-9432・info@its-mitaka.co.jpへ
☎問同クラブ(織部)☎090-3777-5105

第46回三鷹市社会教育会館のつどい「社教から地域に広がる笑顔の輪!!」

☎12月6日(土)・7日(日)午前10時~午後5時(7日は4時まで)
☎申期間中会場へ
◇特別講演
「ことしの異常気象をふり返る」 保育
☎12月6日(土)午後2時30分~4時30分
☎1100人、保育(1歳~未就学児)10人
☎講気象予報士の平井信行さん
☎申問当日会場へ、保育希望は11月17日(月)~27日(木)に直接または電話で同館☎49-2521へ(いずれも先着制)

三鷹市民と東京大学三鷹国際学生 宿舎生との集い

☎同大学教養学部、(公財)三鷹国際交流協会
☎12月6日(土)①講演「我々の言葉はどうなる?」=午前11時~午後0時30分、②懇親パーティー=午後0時50分~3時40分
☎所同大学三鷹国際学生宿舎(新川6-22-20)
☎講①同大学大学院総合文化研究科・教養学部教授のトム・ガリーさん
☎申当日会場へ
☎問同大学学生支援課☎03-5454-6077

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
☎申12月7日(日)~13日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ振興課☎内線3322

ファミリーバドミントン体験教室

☎連雀地区住民協議会
☎11月29日~12月13日の毎週土曜日午後1時~4時(全3回)
☎1小学生以上の市民30人、1チーム3~5人(個人参加も可、低学年は保護者同伴)
☎所連雀コミュニティセンター
☎物室内履き、飲み物
☎申問11月17日(月)以降に直接または電話で同センター☎45-5100へ

第11回三鷹ウエスト祭り

◆種目 フットサル体験教室、ソフトバレーボール大会、パドルテニス、エアロビクスなど
☎三鷹市西部地区地域クラブ推進協働連合三鷹ウエスト
☎12月7日(日)午前9時~午後3時 ※9時20分からMジョイ吹奏楽団の演奏あり。
☎所羽沢小学校
☎申問当日会場へ。ソフトバレーボール大会のみ事前に同クラブ(西野入)☎31-4072へ

市民のための卓球教室

☎三鷹市体育協会
☎12月13日、平成27年1月10日の土曜日午前9時45分~正午(9時30分から受付)
☎1在学・在勤を含む小学生以上の市民
☎所第二体育館
☎¥300円、中学生以下200円
☎物ラケット、室内履き
☎申当日会場へ
☎問同協会(新関)☎49-0718(夜間のみ)

カワハギ船釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟
☎12月14日(日)午前5時30分市役所庁舎北側集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)
☎1在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
☎所久里浜(神奈川県横須賀市)
☎¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
☎物さお(無料貸しおあり)、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

☎申問12月7日(日)までに必要事項(11面参照)・貸しおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yo.shino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

第16回小学生ソフトバレーボール交流大会

☎三鷹市スポーツ推進委員協議会
☎27年2月8日(日)午前9時~午後4時30分
☎1市内の小学5・6年生のチーム(基本

健康コラム インフルエンザと細菌感染

今年もインフルエンザの流行期が近づいてきました。典型的なインフルエンザでは、患者との接触から1~2日の潜伏期間を経て、38℃以上の発熱と同時に、頭痛、倦怠感、筋肉痛、関節痛などの全身症状を主体として、多くの場合は咽頭痛、鼻炎症状、せきなど、上気道炎の症状も認められます。健康な人の自然経過では、1週間程度で症状が軽快していく場合がほとんどです。タミフル、リレンザ、イナビルなどの抗インフルエンザ薬を使用した場合には、自然経過よりも早く症状が消失することが多く、解熱も自然経過よりは早く認められます。
多くの場合は、このように約1週間程度で回復しますが、中には重症化する場合があります。重症化例で特に多いと考えられるのが、細菌の二次感染による肺炎です。インフルエンザ自体の悪化による重症のウイルス性肺炎もありますが、頻度としては少ないものです。インフルエンザ後の細菌性肺炎は、主に高齢者や、慢性の呼吸器疾患、心疾患、腎不全、免疫不全などの基礎疾患を有する場合に多いとされますが、健康な成人でも見受けられます。インフルエンザ自体では黄色や褐色などの膿性痰(たん)は認められませんが、細菌感染を併発してくると、膿性痰が出てきます。
インフルエンザ後の細菌性肺炎の原因としては、肺炎球菌が半数以上を占めており、健康な成人を含めた外来患者における細菌性肺炎の原因でも最多を占めています。高齢者や基礎疾患のある方に肺炎球菌ワクチンが勧められる理由の一つには、インフルエンザ後の細菌性肺炎を予防するという理由もあります。
細菌性肺炎にまでは至らなくとも、インフルエンザに罹患りかんと回復後に膿性痰が認められた場合は、細菌性気管支炎や副鼻腔炎の場合もあります。細菌感染を合併した場合には、抗インフルエンザ薬を服薬しただけでは症状は改善しません。細菌に有効な抗生物質による治療が必要になりますので、再度医療機関を受診することをお勧めします。

☎三鷹市医師会☎47-2155