

障がいのある方

ペアレント・トレーニング 「一人ひとりの個性に応じた子育ての方法」

日 12月20日(土)午前10時～正午
人 発達に課題があるお子さん、障がい児(者)がいる家族、市民80人
所 教育センター
講 東京都立小児総合医療センター育成科主任技術員の藤原里美さん
申 12月17日(水)までに必要事項(11面参照)を北野ハピネスセンター☎48-6331・FAX 43-0304へ(先着制)

健康

東京都多摩府中保健所 移転のお知らせ

多摩府中保健所は、平成27年1月13日(火)に新庁舎へ移転します。
◆移転先 〒183-0022府中市宮西町1-26-1(電話・ファクス番号は変更なし)
問 同保健所☎042-362-2334

12月～3月生まれのみなさん 特定健診はお済みですか?

受診期限は平成27年1月31日(土)です。受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を無くした」などの場合は、お問い合わせください。

問 保険課特定健診係☎46-3271

平成26年度骨粗しょう症 健康診査(Dコース)

日 骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)=平成27年1月20日(火)午後1時～3時で指定する時間、測定結果と医師・保健(看護)師・管理栄養士による事後指導=2月6日(金)午後1時30分～3時

※1日目の時間は後日通知。

人 4月1日～27年3月31日に満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)

所 総合保健センター

申 12月12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/>からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
問 同センター☎46-3254

催し

第27回三鷹市美術連盟展

油彩画・水彩画・墨彩画・パステル画など。
日 12月9日(火)～14日(日)午前10時～午後6時(9日は2時から、14日は4時まで)
所 美術ギャラリー
申 期間中会場へ
問 同連盟(尾本)☎32-0236

第66回人権週間行事

「講演と映画の集い」
手話通訳・パソコン要約筆記あり。

日 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会

◆講演と映画の集い in 東村山

日 12月13日(土)午後1時30分～4時50分(1時開場)
人 435人
所 東村山市立中央公民館(東村山市本町2-33-2)

講 元Jリーガーでサッカー解説者の宮澤ミシェルさん

◆講演と映画の集い in 葛飾

日 12月17日(水)午後1時30分～5時15分(1時開場)
人 770人
所 かつしかシンフォニーヒルズ(葛飾区立石6-33-1)

講 登山家の田部井淳子さん
申 問 いずれも当日会場へ(先着制)、保育希望は事前に東京都総務局人権部人権施策推進課☎03-5388-2588へ

冬季「野川・生きもの観察会」

日 平成27年1月18日(日)午前10時～正午(雨天中止)
人 40人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
料 高校生以上100円(保険料など)
申 問 12月8日(月)～19日(金)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☎042-330-1845へ(先着制)

生活用品活用市(1月)

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 平成27年1月20・27日の火曜日午前

10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター☎43-7874

スポーツ

剣道初心者教室

日 12月23日(祝)、平成27年1月4・11日の日曜日午前9時～10時30分(全3回)
人 在学・在勤を含む小学生以上の市民20人

所 第二体育館
申 当日会場へ(先着制)
問 同連盟(吉野)☎31-4837
※竹刀は同連盟で用意します。

シニアのための卓球教室

日 東京都、東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟

日 平成27年1月4日(日)午後1時30分～4時30分
人 在勤を含む60歳以上の市民
所 第一体育館
物 ラケット、飲み物、室内履き
申 12月20日(土)までに必要事項(11面参照)、初心者・初級・中級の別を同連盟(鍵山)FAX 48-4167へ、卓球連盟登録者は各連盟理事へ
問 同連盟(鍵山)☎48-4167(日中のみ)

ダンススポーツ(社交ダンス) 初心者講習会

種目はマンボ・ブルース・ジルバ。
日 平成27年1月15日～2月19日の毎週木曜日午後1時30分～3時
人 20人
所 第二体育館
料 ¥500円(1回)
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または運動靴
申 問 同連盟(堀江)☎48-7451へ(先着制)

川上郷 自然の村

〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
☎ 0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP <http://www.sizennomura.jp/> [体育館・グラウンドなど完備]

JRをご利用の方は、最寄駅(信濃川上駅)まで車で送迎します。宿泊申込の際にご予約ください。

◆川上郷自然の村スキーツアー
大人から子どもまで楽しめるグレンデが魅力の「シャトレーゼスキーリゾートハケ岳」で滑るスキーツアーです。
日 平成27年1月31日(土)=午前8時30分市役所発～11時スキー場着～スキー・各自昼食(午後4時30分まで)～5時スキー場出発～自然の村泊、2月1日(日)=午前8時自然の村発～8時30分スキー場着～11時30分スキー終了～正午昼食～午後1時30分出発～4時30分市役所着
人 40人(最少催行人数25人)
料 大人17,800円から、小学生15,800円から(交通費、宿泊費、食事3回分、リフト代、保険料を含む)
※スキー用具のレンタルあり(有料)。
※料金は部屋のタイプにより異なります。
※未就学児の申し込みについては、川上郷自然の村へお問い合わせください。
申 1月16日(金)までに川上郷自然の村☎0267-97-3206へ(先着制)

◆リフト券付き「わくわくスキープラン」
宿泊と近隣の「シャトレーゼスキーリゾートハケ岳」または「小海リエックス・スキーバレー」の1日リフト券がセットのお得なプランです(先着制。予約時にスキープラン利用とお伝えください)。
◇1泊2日2食 1日リフト券1枚 5,700円から(2,200円で1枚追加購入可)
◇2泊3日4食 1日リフト券1枚 9,200円から(1枚2,200円で2枚まで追加購入可)

◆宿泊のお申し込みは簡単です!
【宿泊受付】宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分～午後7時30分)・ファクス・インターネットで
【宿泊料金】大人3,500円から、小学生2,400円から(1泊2食付き)

◆27年3月分の優先申込(団体分)
団体(15人以上)受付は、12月15日(月)午前8時30分から。ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。

舌下免疫療法

健康コラム

平成26年10月から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法が始まりました。毎年春に悩まされるスギ花粉症の治療として、みなさんも期待されていると思いますので、そのお話をします。

免疫療法は、日本でも以前から行われていた治療です。注射による皮下免疫療法がそれで、簡単に言えば、スギ花粉エキスを定期的に摂取することで体に慣れさせるという治療です。今回始まった舌下免疫療法は、注射ではなく舌の裏にスギ花粉のエキスを入れるという患者さんの負担が少ない治療で、自宅で行えます。継続して治療をすることで、根治も目指せる治療法です。スギ花粉症にお悩みの方には朗報となる治療法ですが、いくつかの注意点があります。

まず、今回開始された治療は「スギ花粉」に対して行われるもので、スギ花粉以外のアレルギーの方には効果がありません。スギ花粉のアレルギーかどうか分からない方は、医療機関で検査をする必要があります。また、治療期間は最低でも2年間程度は必要です。短期間のみ治療を行うのではなく、花粉飛散期でない時期にも治療を続けていかなければなりません。

さらに、アレルギー反応とは怖いもので、その症状が強くなるとアナフィラキシーショックという生命の危険な状態になることがあります。特に、服用するスギ花粉を増やしている時期や、スギ花粉の飛散期などは注意が必要です。この理由から、治療を開始できる時期はおよそ6月～11月ごろとなります。そして、最初の治療は必ず医療機関で受けなければなりません。治療の途中で自己中断してしまった場合なども、再度医療機関を受診してから適切に再開する必要があります。また、不幸にもアナフィラキシーショックが起こってしまったときの対応についても、学習しておく必要があります。

また、気管支ぜんそくの患者さんは治療によってぜんそく症状が悪化することもあるため、原則適応外です。12歳未満のお子さん、重度の免疫障がいがある方や妊婦さんも、治療を受けることができません(治療中に妊娠した方は、担当医の先生と相談してください)。

このほかにもいろいろと注意点がありませんので、興味のある方は、かかりつけの医療機関で相談してみることをお勧めします。根気が必要な治療ですが、スギ花粉にお悩みの方は治療の選択肢の一つに入れてみてはいかがでしょうか。

問 三鷹市医師会☎47-21155