

### クリスマスのアップルツリーを 作りましょう

日 12月18日(金)午後1時30分～3時30分  
 人 おおむね65歳以上の市民10人  
 所 スペース・S(下連雀1-20-3)  
 講 フラワーデザイナーの九法幸子さん  
 ￥ 1,800円  
 申 12月11日(金)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012上連雀7-6-24-5NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)  
 問 同事務局 ☎42-4471

## 障がいのある方

### 点字カレンダーを無料配布

点訳ボランティア「きつつき会」が作成した来年の点字カレンダーを、全国へ無料配送します。

申 問 みたかボランティアセンター ☎76-1271へ

### 聴覚障がい者のための パソコン講習会(要約筆記付き)

日 平成28年1月15～29日の毎週金曜日 午後1時30分～4時(全3回)  
 人 在学・在勤を含む市民で聴覚障がいのあるパソコン初心者8人  
 所 三鷹市公会堂さんさん館  
 申 12月25日(金)までに直接またはファクスで必要事項(11面参照)を障がい者支援課(市役所1階16番窓口)・FAX 47-9577へ(申込多数の場合は抽選)  
 問 同課 ☎内線2651

## 健康

### 12～3月生まれの方の 特定健診・後期高齢者健診

受診期限は平成28年1月31日(日)です。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

### 骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(DXA(デキサ)法=腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師・保健師・管理栄養士による事後指導。  
 日 平成28年1月19日(火)午後1時～3時の指定した時間、2月5日(金)午後1時30分～3時  
 ※1日目の来場時間は後日通知。  
 人 4月1日～28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市民90人  
 ※骨粗しょう症と過去に診断または通院中、妊娠中の方を除く。  
 所 総合保健センター  
 申 12月11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 <http://www.shinsei.elg-front.jp/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

### 生活用品活用品

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
 日 12月8日(火)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

### 第67回人権週間「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、練馬区、稲城市  
 日 ①講演と映画の集いin練馬=12月8日(火)、②講演と映画の集いin稲城=12月13日(日)、いずれも午後1時30分～5時(1時開場)  
 人 ①592人、②410人  
 所 ①練馬文化センター(練馬区練馬1-17-37)、②iプラザ(稲城市若葉台2-5-2)  
 講 ①女優の藤田弓子さん、②ピアニスト辻井伸行さんの母・辻井いつ子さん  
 申 当日会場へ(先着制)  
 問 東京都人権施策推進課 ☎03-5388-2588

### 「親族後見人のつどい」 (小金井市・三鷹市合同開催)

日 12月11日(金)午前10時～11時30分  
 人 市内の保佐人、補助人を含む親族後見人10人  
 所 小金井市福祉会館(小金井市中町4-15-14)  
 申 問 12月9日(水)までに権利擁護センターみたか ☎46-1203へ(先着制)  
 ※希望者は三鷹市社会福祉協議会から会場までの送迎あり。

### お買物を楽しめる定期市

申 当日会場へ  
 問 買物支援本部事務局 ☎40-9669  
 ◆連じやく朝市  
 数量限定の海鮮朝市丼や軽食、和洋菓子、三鷹産新鮮野菜などを販売。  
 日 連雀通り商店会  
 日 12月12日(土)午前9時～正午

所「魚鶴」前(下連雀6-6-71)  
 問 魚鶴 ☎48-3131  
 ◆あおやぎ市  
 消研だいいちとの共通イベントです。タンブラリーを行います。  
 日 青柳商店会(新川1-11周辺)  
 日 12月19日(土)(各店舗の営業時間内)  
 問 三鷹新川一郵便局 ☎43-9973  
 ◆消研だいいち  
 日 消研大通り商店会(中原3-11周辺)  
 日 12月19日(各店舗の営業時間内)  
 問 AZUMA元気ひろばおれんじ ☎76-5940

### フラ・クリスマス交流会

ボランティアサークル「ラブリート」のフラダンス観賞。  
 日 12月13日(日)午後2時～3時45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 ☎46-1108

### 東京都明るい選挙ポスター展

日 東京都選挙管理委員会  
 日 12月15日(火)～20日(日)午前10時10分～午後8時(入館は7時30分まで。15日は2時から、20日は5時まで)

### 三鷹市美術ギャラリー

申 期間中会場へ  
 問 市選挙管理委員会事務局 ☎内線3036

### 第7回クリスマスコンサート

演奏やクリスマスにちなんだ自主製品の販売など。  
 日 12月19日(土)午後2時～4時  
 所 北野ハピネスセンター  
 申 当日会場へ  
 問 同センター ☎48-6331

### 介護者のための懇談会

日 12月22日(火)午後1時～3時  
 人 家族の介護者、介護経験者  
 所 福祉会館  
 申 当日会場へ  
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

### 野川・生きもの観察会

日 野川流域連絡会・生きもの分科会  
 日 平成28年1月17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 都立野川公園自然観察センター前集合  
 ￥ 高校生以上100円(保険料など)  
 申 12月18日(金)(必着) までにはがきまたはファクスで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒183-0006府中市緑町1-27-1東京都北多摩南部建設事務所工事二課」・FAX 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)  
 問 同事務所 ☎042-330-1845

## スポーツ

### 連コミススポーツ塾 パドルテニス

日 連雀地区住民協議会  
 日 12月12日(土)午後1時～3時  
 人 市民  
 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

### 市民のための卓球教室

日 三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟  
 日 12月19日、平成28年1月16日の土曜

## 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・グラウンドなどを完備]

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。

---

川上郷自然の村宿泊のバスツアーの参加者を募集しています。

◆川上郷自然の村スキー・スノーボードツアー

シャトレーゼスキーリゾートハケ岳で滑るバスツアーです。

日 ①平成28年1月30日(土)～31日(日)、②2月27日(土)～28日(日)  
 ※1日目=午前7時30分市役所発～スキー・スノーボード～自然の村着、2日目=自然の村発～スキー・スノーボード～午後5時30分市役所着

人 各40人(最少催行人数25人)  
 ￥ 大人17,800円から、小学生15,800円から、幼児3,000円から(交通費、宿泊費、リフト代、食事代などを含む。幼児のリフト代、寝具代、2日目昼食代は含みません)  
 申 ①1月16日(土)、②2月13日(土)までに自然の村 ☎0267-97-3206へ(先着制)  
 ※高齢者保養宿泊助成が利用できます。  
 ※料金は、申込人数や部屋のタイプにより異なります。

---

◆平成28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(火)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電話またはファクスで仮予約の後、郵送。

## 副鼻腔炎

### 健康コラム

今回は副鼻腔(ふくびくこう)炎についてお話しします。俗にいう蓄膿(ちくのう)症です。鼻の周りには副鼻腔という空洞があり、鼻とつながっています。この副鼻腔に炎症が起こると副鼻腔炎になります。副鼻腔炎の症状としては、鼻汁、鼻詰まり、後鼻漏、異臭、頭痛、頬の痛みなどがあります。副鼻腔炎は、何も症状がなかった方が風邪や花粉症の際に起こる急性副鼻腔炎と、長期にわたり患っていて良くなったり悪くなったりしている慢性副鼻腔炎に分けられます。

急性副鼻腔炎は、風邪などで鼻炎症状や花粉症の症状が強いと副鼻腔への空気の流れが悪くなり起こると考えられます。多くの場合は薬液によるネブライザー治療や抗生剤などの内服治療で改善しますが、痛みが強い場合には炎症による膿を排出する処置を行わなければならない場合もあります。

慢性副鼻腔炎は長期にわたり患っている状態で、その中で良くなったり悪くなったりしています。先ほど述べた症状が認められますが、中にはあまり症状を自覚されない患者さんもおっしゃいます。近年では容易にCTスキャンやMRIができるので、その結果で副鼻腔炎を指摘される患者さんも少なくありません。

症状が強く、薬の服用やネブライザーの処置で改善が認められない場合には、手術をしなければならぬこともあります。現在は内視鏡手術が多く行われているので、以前より患者さんの痛みなどの負担が少なく手術を受けられます。

また、副鼻腔炎の原因が虫菌ということもあります。副鼻腔炎だと思っていたら腫瘍などの場合もまれにあります。CTやMRIで副鼻腔炎を指摘されたり、自分で副鼻腔炎が疑わしいと思ったら、まず耳鼻咽喉科の専門医を受診し、的確な診断を受け適切な治療を受けることをお勧めします。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155