

親子リトミック教室

日 10月25日(火)①午前10時15分～11時、②11時15分～11時45分
人 ①2歳5カ月以上のお子さんと保護者、②10カ月～1歳5カ月のお子さんと保護者各30組
所 東児童館
講 リトミック講師の永井悦子さん
申 問 10月18日(火)から直接または電話で同館☎44-2150へ(先着制)

誕生記念樹のプレゼント

人 市内在住の乳児
申 10月28日(金)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで世帯主の必要事項(15面参照)・お子さんの名前・月齢・希望する樹種(パキラ、ハナカイドウ、ウメ、サルスベリ、カンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ)一つを「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HP http://hanakyokai.or.jp/へ
※苗木は11月25日(金)午前9時30分～午後3時30分に、市役所1階で返信はがきまたは返信メールの印刷と引き換え。
問 同協会☎46-2081

西児童館の催し

◆乳幼児のあそびひろば
日 乳幼児タイム＝開館日の午前9時～午後1時、サークルタイム＝月～土曜日午前11時30分～正午、乳幼児タイムスペシャル「10月生まれのお誕生会」＝10月28日(金)午前11時30分から
◆ハロウィーンパーティー2016
日 10月26日(水)お菓子の配布＝①午前11時～正午、②午後2時～4時ごろ、仮装コンテスト＝①午後3時から、②4時から
※19日(水)午後2時～26日(水)午後3時に衣装作りをします(23日(日)は休館)。
人 ①就学前のお子さん、②小学生以上のお子さん
申 いずれも当日会場へ
◆秋のダンス教室
日 11月6日(日)午前11時～正午

人 小学1～3年生15人
講 MISA-DANCE-MANIACS所属の雛塚真帆さん
物 室内履き、タオル、飲み物
申 10月17日(月)～25日(火)に直接または電話で同館☎31-6039へ(先着制)
問 同館☎31-6039
家庭教育学級
日 市教育委員会、①羽沢小、同校PTA、②一中、同校PTA、③東台小、同校PTA、④南浦小、同校PTA、⑤六中、同校PTA、⑥五小、同校PTA
講 講演会①「『子どもにより睡眠』健やかな毎日のために親ができること」＝10月28日(金)午前10時30分～正午(10時15分から受付)、②「『十人十色のクラスの中で』そばにいる親ができること」＝10月28日(金)午前10時30分～正午、③「『親と子で育む自己肯定感』生まれてきたことが嬉しくなると未来が楽しくなる!」＝11月2日(水)午前10時～11時30分(9時30分から受付)、④「『アクティブ・ラーニングって?』これからの社会で求められる力」＝11月8日(火)午前10時45分～午後0時15分(10時30分から受付)、⑤「思春期における性」＝11月11日(金)午前10時～11時30分(9時45分から受付)、⑥「『スマイル』笑顔でいる事の大切さ」＝11月14日(月)午前10時～11時30分(9時40分から受付)
所 ①羽沢小、②一中、③東台小、④南浦小、⑤六中、⑥五小
講 ①スリープクリニック調布院長で東京睡眠医学センター長の遠藤拓郎さん、②一中スクールカウンセラーの工藤萌さん、③誕生学アドバイザーの青木千景さん、④南浦小副校長の大西浩之さん、⑤六中校長の郡吉範さん、⑥クムフラ(フラの最高指導者)で歌手のサンディーさん
物 室内履き、下足入れ(③ハンカチ)
申 問 生涯学習課☎内線3316へ(⑥は11月7日(月)まで)

親子の絆づくりプログラム

赤ちゃんが来た!
「思春期につながる0歳児の育児」
日 10月31日～11月21日の毎週月曜日午後2時～4時(全4回)
人 市内の2～5カ月(平成28年5月31日～9月1日生まれ)の第1子と母親10組
所 西社会教育会館
講 ベビープログラムファシリテーターの林いずみさんほか
申 問 10月17日(月)午前9時30分～21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同館☎32-8765・HP http://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は全回参加できる方を優先して抽選)
あそびとおしゃべりの会(11月)
日 所 牟礼コミュニティセンター＝9日、井の頭コミュニティセンター＝9・30日、井口コミュニティセンター・新川中原コミュニティセンター＝16・30日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人 年少まで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

すくすくひろばの催し(11月)

◆年齢別あそびまじよ
日 ①うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」＝10日、②ぞうぐみ「小麦粉粘土」＝17日、いずれも木曜日午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分
人 市内の①平成26年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者各10組、②25年4月2日～26年4月1日生まれのお子さんと保護者10組
申 ①10月27日(休)から、②11月4日(金)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆4カ月までの親子のつどい

日 15日(火)午後1時30分～3時
人 初めて受講する市内の4カ月までのお子さんと母親25組
物 バスタオル、おむつ、着替え
申 11月1日(火)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「パパと親子体操」

日 19日(土)午前10時30分～11時45分
人 市内の2・3歳のお子さんと父親15組
申 11月7日(月)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問 同ひろば☎45-7710

母と子のちいさなお話し会

絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなど。
日 連雀地区住民協議会
日 11月14日(月)午前10時30分から
人 3歳まで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
市公立学校PTA連合会合同研修会「今、大人にできること」
日 市教育委員会、同PTA連合会
日 11月18日(金)午前10時30分～午後0時30分(10時10分開場)
所 三鷹市公会堂光のホール
講 花まる学習会代表の高濱正伸さん
申 当日会場へ
問 生涯学習課☎内線3316

子ども向けメニュー料理講習会

「子どもが好きな和食」
日 保育園の栄養士が簡単なだしを取り方や調理法、家庭でのアレンジ方法などを教えます。お子さんの栄養相談も行います。
日 11月18日(金)午後2時～4時(1時45分から受付)
人 市内の1～3歳のお子さんの保護者15人
所 井の頭コミュニティセンター新館
申 問 11月4日(金)から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)

自主グループ対象 西社会教育会館の保育サービス

自主グループの学習時間に満1歳～就学前のお子さんを保育します。
日 11月18日～平成29年2月10日の毎週金曜日午前10時～正午(冬休みあり)
人 社会教育会館登録団体で自主活動を継続して行い(5人以上)、保育開始時に満1歳以上の未就学児が3人以上いるグループ、2グループまで(保育15人(1歳児は6人まで)、1グループ7・8人)
申 10月17日(月)～21日(金)に同館へ
※10月24日(月)に調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。
問 同館☎32-8765

ママになる方のクッキング教室

離乳食作りにも役立つ手作りホワイトソースで、グラタンなどを作ります。
日 11月19日(土)午前10時30分～午後1時(10時15分から受付)
人 市内の妊婦、妊娠を考えている女性とパートナー24人、保育8人
所 井口コミュニティセンター
¥500円(材料代)
物 エプロン、三角巾、タオル、筆記用具
申 参加費を同センターへ(先着制)
問 同センター☎32-7141

プレママ・プレパパ散歩

地域の子育て支援施設を回ります。
日 11月19日(土)午後2時～4時(雨天決行)
人 市内の妊婦と配偶者5組
所 中央保育園

三鷹市医師会の難病検診・療養相談のお知らせ

下記の症状でお困りの方や、難病の診断を受けている方の治療やリハビリの相談に、専門医・かかりつけ医・保健師・理学療法士が応じます。

日 11月19日(土)午後1時30分～4時
人 手足のふるえや歩行困難、筋力の低下、のみ込みが悪いなどの症状でお困りの方や、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症、筋ジストロフィーなどの診断を受けている方
所 総合保健センター
申 問 11月9日(水)までに多摩府中保健所☎042-362-2334へ

C型慢性肝炎の新しい治療

C型慢性肝炎は、C型肝炎ウイルスの感染によって起きる肝臓の病気で、血液を媒介して、ほかの人に感染します。以前は輸血が主な感染の原因でしたが、注射針の使い回しや消毒の不十分な入れ墨針、ピアスの穴あけ器具などでも感染することが知られています。
C型慢性肝炎は、初期のうちは、ほとんど自覚症状が無いのが特徴ですが、血液検査で、ALT(GPT)やAST(GOT)という数値の上昇が見られることが多いです。C型慢性肝炎は放置すると、徐々に肝臓の細胞が破壊され、本人が気付かないうちに肝硬変や肝臓がんに進んでいくことがあります。現在のところわが国の肝臓がんの原因の約3分の2はC型肝炎ウイルスの感染が原因であることが分かっています。
C型肝炎の治療は、C型肝炎ウイルスを完全に排除し、病気の進行を食い止める目的で行われます。以前はインターフェロンという注射薬にリバビリンなどの内服薬を組み合わせた治療が中心でしたが、治療期間が長期に及ぶ上に、倦怠感などの副作用が見られることが多く、十分な効果しか得られない場合が少なからず見られました。最近になって、インターフェロンフリー治療といって、経口薬だけでC型肝炎ウイルスの完全排除が極めて高い割合で期待できる治療法が実施できるようになりました。治療期間もインターフェロンを用いる場合よりも短くて済み、副作用も少ないのが特徴です。薬価がかなり高いのが難点ですが、ウイルス肝炎医療費助成制度を用いれば最大月1～2万円の負担が済みます。

以前の治療が無効だった方や副作用で中止せざるを得なかった方は、かかりつけ医や肝臓専門医療機関(東京都のホームページで公開されています)を受診して、ご相談されることをお勧めします。また、C型肝炎ウイルスの感染が心配な方は肝炎ウイルス検診をお受けください(40歳以上が対象。くわしくは市ホームページ「肝炎ウイルス検査(B型・C型)を実施しています」をご覧ください)。

問 三鷹市医師会☎47-2155