

こどもプログラミング教室  
「Scratch(スクラッチ)を使って  
プログラミングをする」

☞三鷹市シルバー人材センター  
☎11月7～28日の毎週火曜日午後5時  
15分～6時45分(全4回)  
☎小学3～6年生8人  
☞同センター

¥6,000円(教材代を含む)  
☞USBメモリー、筆記用具  
☎10月20日(金)(必着)までに往復はがき  
で必要事項(11面参照)・パソコン使用経  
験の有無を「〒181-0004新川6-35-16三  
鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)  
☞同センター☎48-6721

あそびとおしゃべりの会(11月)

☎8日=牟礼コミュニティセンター、  
8・22日=井ノ口コミュニティセンター・  
井の頭コミュニティセンター、15・22日  
=大沢コミュニティセンター・新川中原  
コミュニティセンター、いずれも水曜日  
午前10時30分～正午

☎年少までのお子さんと保護者  
☎当日会場へ  
☞すくすくひろば☎45-7710

市立小・中学校教育研究会の  
授業公開

☎11月8日(水)午後  
☞市立小・中学校(研究部会により異なる)  
※くわしくは11月2日(木)以降に市ホーム  
ページをご覧ください。

☞室内履き  
☎当日会場へ  
☞指導課☎内線3243

すくすくひろばの催し(11月)

◆年齢別あそびまじょ

☎①うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」  
=9日、②ぞうぐみ「小麦粉粘土であそぼ  
う」=16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  
☎市内の①平成27年8月1日～11月30  
日生まれのお子さんと保護者、②26年  
4月2日～27年4月1日生まれのお子さん  
と保護者、いずれも各10組  
☎①10月26日、②11月2日、いずれも  
木曜日午前10時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

☎14日(水)午後1時30分～3時  
☎初めて受講する市内の29年6月15日以  
降生まれのお子さんと母親25組  
☞バスタオル、おむつ、着替え  
☎10月31日(水)午前10時から直接または  
電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座・パパと親子体操

☎18日(土)午前10時30分～11時45分  
☎市内の25年11月19日～27年11月18日  
生まれのお子さんと父親15組  
☎10月30日(月)午前10時から直接または

電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

☞同ひろば☎45-7710

みたかおもちゃの病院(11月)

☞三鷹市消費者活動センター運営協議会  
☎所リサイクル市民工房=11・25日の  
土曜日午後1時～3時  
※消費者活動センターでの実施は工事  
のためお休みします。

☎特殊部品などの交換は実費  
☎当日会場へ  
☞同センター☎43-7874

正しく知ろう!

子どもの食物アレルギー

☎11月13日(月)午前10時～11時30分(9  
時45分から受付)

☎市民30人、保育(未就学児)8人  
☞総合保健センター  
☞杏林大学病院小児科医師の山本明日香  
さん

☎10月16日(月)から必要事項(11面参  
照)を直接または電話、ファクスで健康推進  
課☎内線4222・FAX46-4827へ(先着制)

みたかファミリー・サポート・  
センター援助会員養成講座

育児の援助を受けたい方(利用会員)を  
サポートする「援助会員」になっていただ  
くための講座です。空いている時間を活  
用して、地域の中で子育ての手助けをし  
てみませんか(受講後の登録は任意です)。

☎11月15日(水)・24日(金)・29日(水)午後1  
時～5時10分(全3回)

☎全回受講できる方20人  
☞すくすくひろば

☎10月16日(月)～11月10日(金)(必着)  
に必要事項(11面参照)を「〒181-0013  
下連雀4-19-6みたかファミリー・サポ  
ート・センター」・☎76-6817・FAX45-77  
02へ(先着制)

自主グループ対象 西多世代交流  
センターの保育サービス

☎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。

☎11月17日～平成30年2月9日の毎週  
金曜日午前10時～正午(12月22・29  
日、1月5日の金曜日を除く。全10回)

☎東・西多世代交流センター登録団体  
で自主活動を継続して行い(6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グループ7・8人)

☎おやつ代500円(全回分)

☎10月16日(月)～20日(金)に西多世代交  
流センターへ

※10月25日(水)に調整会議を行います。  
代表者は必ず出席してください。

※決定団体は11月10日(金)午前10時から  
行う保育オリエンテーションに必ず参加  
してください。

☞西多世代交流センター☎32-8765

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。

☎11月18日(土)午後2時中央保育園集  
合～4時(雨天決行)

☎市内の妊婦と配偶者5組  
☎平日午前9時～午後5時に直接また  
は電話で同園☎40-7540へ(先着制)

かきしぶde学び会い講座  
「大蔵大根を収穫体験!畑で学ぶ  
みたかの農業」

☎収穫後は豚汁をいただきます。

☎11月25日(土)午前10時～正午(雨天決行)

☎小学生と保護者25人  
☞富澤ファーム(北野3-10-23)

☎1人100円  
☞長靴、タオル、軍手、飲み物、雨具  
☎10月16日(月)から必要事項(11面参照)・  
お子さんの名前・食物アレルギーの有無  
を生涯学習課☎shogai@city.mitaka.  
tokyo.jpへ(先着制)

☞同課☎内線2921

丸池の里で親子収穫体験

☎サツマイモ(紅アズマ)を収穫します。

☎11月25日(土)午前10時30分～午後1時  
(雨天の場合は26日(日)に順延)

☎市内在住の小学生以下のお子さんと  
保護者15組

☞新川丸池公園内の農園(新川3-17)

☎1組200円  
☞作業用手袋、長靴、タオル、汚れて  
もよい服装(長袖、長ズボン)

☎10月30日(月)(必着)までに往復はがき  
で必要事項(11面参照)・参加人数と全  
員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10  
NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」  
へ(申込多数の場合は抽選)

☞同協会☎46-2081  
※自家用車での来場はご遠慮ください。

ふたごの親の交流会

☎11月29日(水)午前10時～11時30分(9  
時45分から受付)

☎市内の就学前の双子・三つ子の保護  
者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

☞総合保健センター  
☎直接または電話、ファクスで健康推進  
課☎内線4226・FAX46-4827へ(先着制)



体操とおしゃべり&高齢者の生活  
相談会

☎10月18日(水)午後2時～4時

☎65歳以上の方  
☞牟礼地区公会堂

☞飲み物  
☎当日会場へ

☞東部地域包括支援センター☎48-8855

浪曲の口演

☎10月22日(日)午後1時30分～3時30分

☞福祉センター  
☎当日会場へ  
☞三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

シニアのための  
スマートフォン個別相談会

☎11月2日(木)午前10時から、11時から

☎60歳以上の市民各5人  
☞福祉センター  
☎500円

☎10月16日(月)～20日(金)に身分証明書  
を三鷹市社会福祉協議会へ(申込多数の  
場合は抽選。結果は10月23日(月)以降に  
郵送で通知)

☞同協議会☎46-1108

介護予防教室「はつらつ体操」

☎65歳以上で全回参加できる市民①16  
人、②③20人、④25人

◆①駅前、②牟礼、③大沢

☎11月21日～平成30年2月27日の  
毎週火曜日午前10時～11時30分(12月

26日、1月2日を除く全13回)=上連雀三  
丁目暫定集会施設(上連雀3-1-7)、②

11月27日～30年3月12日の毎週月曜日  
午後1時～2時30分(1月1・8日、2月12日

を除く全13回)=牟礼コミュニティセン  
ター、③11月30日～30年3月8日の毎週

木曜日午後1時～2時30分(1月4日を除  
く全14回)=大沢コミュニティセンター

☎10月16日(月)～11月2日(木)に必要  
事項(11面参照)を健康推進課☎内線42  
24・FAX46-4827へ(申込多数の場合は  
抽選。当選者のみ通知)

◆④井の頭

☎12月1日～30年2月23日の毎週金曜  
日午前10時30分～正午(12月29日を除  
く全12回)=井の頭コミュニティセンター

☎10月16日～11月2日に直接または  
電話で三鷹市社会福祉事業団☎44-74  
00へ(申込多数の場合は抽選。結果は11  
月17日(金)以降に通知)

シニアのための泳法別水泳講習会

◆泳法コース クロール、背泳ぎ、平  
泳ぎ、バタフライ

☞東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市  
体育協会、三鷹市水泳連盟

☎11月29日(水)午前9時～11時

☎在学・在勤を含む60歳以上の市民20人  
☞SUBARU総合スポーツセンター

☞水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バス  
タオル、ロッカー代100円(返還式)、靴箱  
代100円(返還式)

☎10月30日(月)(必着)までに往復はがき  
で必要事項(11面参照)・希望の泳法コー  
スを「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市  
水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

☞同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)・  
☞maru.c1945@kmb.biglobe.ne.jp

健康コラム  
加齢性黄斑変性

目をカメラに例えると、フィルムに相当する部分が網膜(もうまく)で、その中心部を黄斑(おうはん)部といいます。黄斑部には色や形を識別する細胞が集中して、物を見る際に細かな情報を得る上で最も大切な部分といえます。黄斑部が加齢とともにダメージを受け、視力の低下につながる加齢性黄斑変性という病気があります。これは糖尿病網膜症や緑内障とともに、失明の原因となる病気として注意が必要です。黄斑に異常が生じると、物がゆがんで見える、視野の中心が暗くなる・欠ける、視力が低下するなどの症状が出ます。

加齢性黄斑変性には「萎縮型」「滲出(しんしゅつ)型」の2種類があります。萎縮型は、黄斑の細胞が徐々に萎縮して、次第に視力が低下していきます。滲出型は、網膜の下に新生血管と呼ばれる異常な血管が生えることで起こります。新生血管とは正常の網膜にはない血管で、もろくて破れやすく、出血を起こしやすいという特徴があり、出血成分が黄斑にダメージを与えて急速に悪化します。

萎縮型には有効な治療法はありませんが、滲出型に移行して急激に視力が低下することがあり、定期的な検診が必要です。滲出型の治療は「抗VEGF療法」という、新生血管を沈静化させる薬を眼球内に注射する方法が一般的です。ほかには、光に反応する薬を注射し、薬が新生血管に流れ込んだ時に弱いレーザーを照射して新生血管を破壊する「光線力学的療法」、新生血管をレーザーで焼いて破壊する「光凝固法」などの治療があります。新生血管の大きさや場所によっては、早期治療で治療後の見えな部分部分を最小限に抑えることができます。

日ごろから、片目ずつ物がゆがんで見えたりすることがないかを確認し、早期発見に努めることが大切です。自覚症状がなくても眼底検査で初期変化が発見されることもあります。

☞三鷹市医師会☎47-2155