

講大正大学教授の西郷泰之さん

申問 同法人 ☎41-7021・✉h-start@ko
sodate.or.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(12月)

日所 13日＝井の頭コミュニティセンター・
牟礼コミュニティセンター、13・20日＝井口
コミュニティセンター、20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
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

子どもクリスマス会

主連雀地区住民協議会

日12月16日(土)午後1時30分～3時

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



市民農園(高齢者向け)の利用者を追加募集します

人4月1日時点で60歳以上の市民

◆**募集農園・区画** 上連雀7丁目第1＝1区
画、第3＝2区画

◆**利用期間** 平成31年2月28日まで

◆**年間利用料** 4,000円(世帯全員が住
民税非課税の方は無料)

申11月30日(木)(必着)までに必要事項(7
面参照)・本人確認書類の写し・結果通
知用はがき(返送先明記)、世帯全員が住
民税非課税の方は世帯全員の非課税証明
書を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法
人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(利用中
の方は申込不可。申込多数の場合は12
月5日(火)午後2時から抽選)

※抽選の立ち会い希望者は11月30日ま
でに同法人 ☎46-2081へ。

問同法人 ☎46-2081

体操とおしゃべり&高齢者の生活相談会

日11月22日(火)午後2時～4時

人65歳以上の方

所牟礼地区公会堂

物飲み物

申当日会場へ

問東部地域包括支援センター ☎48-8855



認知症 介護者談話室

日11月28日(火)午後1時～3時

人介護者、介護経験者(認知症ではない
方を介護している方も参加できます)

所生涯学習センター

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

生活用品活用市12月お休みのご案内

毎週火曜日(第5火曜日および祝日を
除く)に消費者活動センターで開催して
いますが、12月は施設内エレベーター
更新工事のため、お休みします。

問同センター ☎43-7874

女性のための初めての健康麻雀教室

日毎月第1・3金曜日午後1時～3時30
分(初回は12月1日(金))

人下連雀5丁目、牟礼、北野、新川2・3丁
目にお住まいの高齢者で麻雀未経験の
女性若干名

所弘済ケアセンター(下連雀5-2-5)

講日本プロ麻雀連盟のみなさん

¥800円(1回。別途入会金1,000円が
掛かります)

申 **問**東部地域包括支援センター ☎48-
8855へ(先着制)

第4回音楽サロン「あなたに贈るクリスマスコンサート」

主新川中原住民協議会

日12月2日(土)午後7時～9時

所新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター ☎49-6568

平和人権事業「横田めぐみさん写真パネル展」

主三鷹駅周辺住民協議会

日12月3日(日)～16日(土)午前10時～午後
9時(日曜日は5時まで)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申期間中会場へ

問同センター ☎71-0025

介護者ひろば

日12月5日(火)午後1時30分～3時30分

人介護者、介護経験者

所特別養護老人ホームどんぐり山(大沢
4-8-8)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

女性のための初心者向け健康麻雀教室

主おむすび倶楽部友の会、三鷹市社会
福祉協議会

日12月～平成30年3月の毎月第2・4金
曜日午前9時30分～正午(全8回)

人55歳以上の女性市民12人

所おむすびハウス(下連雀1-10-20)

¥800円(1回)

申 **問**11月20日(月)から必要事項(7面 参
照)をみたかボランティアセンター ☎
76-1271・FAX76-1273へ(先着制)

冬のコンサート(合唱)

主三鷹駅周辺住民協議会

日12月10日(日)午後2時から(1時30分開場)

人100人

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター ☎71-0025



平成30年1月の小学校校庭開放(団体貸し切り)の予約受け付け

日市ホームページでご確認ください

申12月3日(日)～9日(土)に各コミュニティ
センターへ

問スポーツ推進課 ☎内線2934

土俵でフィットネス!

主三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

日11月24日～12月15日の毎週金曜日午後
0時45分～2時30分、11月30日～12月21
日の毎週木曜日午前9時45分～11時30分

人在学・在勤を含む20歳以上の市民25人

所SUBARU総合スポーツセンター

¥1,000円(1回)または3,500円(4回)

物タオル、飲み物、ロッカー代100円(返
還式)

申 **問**必要事項(7面参照)・性別を同連盟
(和田) ☎070-4206-5257(平日日中の
み)・✉mitakashisumorenmei@gmail.
comへ(先着制)

ダンススポーツ(社交ダンス)シニア初心者講習会・前半

◆**種目** マンボ、ジルバ、ブルース

主東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市
体育協会、三鷹市ダンススポーツ連盟

日12月2・9・16日、平成30年1月6日の
土曜日午後1時～2時45分

人在学・在勤を含む市内および近隣区市
在住者、60歳未満10人、60歳以上20人

所SUBARU総合スポーツセンター

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(羽根田) ☎・FAX44-1099へ

ゲートボール大会

主連雀地区住民協議会

日12月3日(日)午前9時～正午(雨天時は
5日(火)に延期)

人小学生以上の市民30人

所下連雀ゲートボール場(下連雀9-9-2)

申 **問**12月1日(金)までに直接または電話
で連雀コミュニティセンター ☎45-51
00へ(先着制)

平成29年度三鷹市ソフトテニス納会親睦大会(ダブルス団体戦)

主三鷹市ソフトテニス連盟

日12月3日(日)正午～午後4時(午前11時
40分から受付)

人在学・在勤を含む市民および同連盟
登録者50人程度(学連登録者を除く)

所新川テニスコート

¥100円

物ラケット、ウエア、テニスシューズ、

飲み物、帽子、防寒着、物品1品(賞品用)

申当日会場へ(先着制)

問同連盟(石井) ☎090-3002-1325

パドルテニス体験教室

主三鷹ウエストパドルテニスクラブ

日12月9日(土)午前9時30分～11時30分

人小学生以上(中学生以下は保護者同伴)

所二小

物室内履き、飲み物、タオル

申当日会場へ

問同クラブ(藤田) ☎090-4954-6594

第19回小学生ソフトバレーボール交流大会

主三鷹市スポーツ推進委員協議会

日平成30年2月18日(日)午前9時～午後4
時30分

人市内の小学5・6年生のチーム(基本的
に男女混合1チーム5人以上。男子のみ、
女子のみも可)、60チーム

所SUBARU総合スポーツセンター

申 **問**12月13日(水)までに申込書(スポー
ツ推進課・同センターで配布。市
ホームページからも入手可)を同課FAX
45-1167・✉supotsu@city.mitaka.to
kyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)



よくわかる・役立つ!パソコン教室

主所 三鷹市シルバー人材センター

日①スマホ・タブレット教室＝11月30
日～12月21日の毎週木曜日午後2時～4
時(いずれか1日)、②エクセル活用＝12
月1～22日の毎週金曜日午後3時30分
～5時30分(全4回)、③ワード入門＝12
月4～25日の毎週月曜日午後1時～3時
(全4回)、④年賀状作成＝12月4・11日
の月曜日午後3時30分～5時30分(全2
回)、⑤インターネット＝12月18・25日
の月曜日午後3時30分～5時30分(全2
回)、⑥ゆうゆう教室＝12月～平成30年
2月の毎週月・水・金曜日午前10時～正
午または金曜日午後1時～3時(希望の曜
日・時間帯を選択、いずれも月4回)

人①スマートフォン初心者、②エクセル
が多少できる方、③⑤文字入力が多少で
きる方、④ワードが多少できる方、⑥ワー
ドまたはエクセルが多少できる方、各6人
¥①1,500円、②③7,000円、④⑤3,500
円、⑥月額5,000円(3カ月分前納)
※⑥のみ別途教材代が掛かります。

物USBメモリー、①スマートフォンま
たはタブレット端末

申11月24日(金)(必着)までに往復はがき
で必要事項(7面参照)・お持ちのOS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)

問同センター ☎48-6721

アニサキス症について

健康コラム

最近、芸能人が相次いでテレビや週刊誌
などで報告しているので、すでにご存じの
方も多いかと思いますが、アニサキス症は
アニサキスという寄生虫が胃や腸の壁に寄
生して激しい腹痛を引き起こす病気です。
アニサキスはサバ、サケ、ニシン、イカ、イ
ワシ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生する
ことがあり、こうした魚介類を生で食べる
と、数～十数時間後に激しい腹痛を引き起
こします。吐き気やおう吐、じんましんな
どの症状を伴うことがありますが、下痢や
発熱などはみられないことが多いようです。
アニサキスは、線虫類に属する寄生虫で、
魚に寄生しているのは、アニサキスの幼虫
です。体長は2～3㎜、半透明白色の糸状
の形態をしています。魚介類の内臓に寄生
しているアニサキスは魚介類の鮮度が落ち
ると内臓から筋肉(刺し身の部分)に移動す
ることが知られています。
予防には魚を生で食べないことが最も
確実な方法で、魚を丸ごと1匹で処理す
るときは速やかに内臓を取り除くことが
大切です。酢漬けや塩漬けなどの処理で
はアニサキスは死滅しませんが、長時間
の冷凍により感染リスクが軽減できます。
魚介類を生で提供する場合は、厚生労働
省によりマイナス20℃以下で24時間以上
の冷凍や60℃で1分以上の加熱が勧めら
れています。
アニサキス症に対する効果的な治療薬
はありませんが、胃にアニサキスが寄生
した場合は内視鏡でアニサキスの虫体を
確認した後、鉗子(かんし)という器具を
使って摘出する治療が効果的です。腸に
アニサキスが寄生してしまった場合には
アニサキスが死滅するのを待つしかあり
ませんが、腸閉塞症状を引き起こしてし
まった場合には開腹手術が必要な場合が
あります。
食品の流通状態の改善により、魚介類
が生で提供される機会が今後ますます増
加することが予想されます。アニサキス
症の予防のためにも、事業者の方も含め
た市民のみなさんが、アニサキス症に対す
る知識を深めていただくことが大切です。

問三鷹市医師会 ☎47-2155