

シルバー人材センター補習教室 3学期(1～3月)

日 ①月・水・土・日曜日＝小学3～6年生(国語・算数)、②水・土曜日＝小学5・6年生(英語)、③月・水・木・土・日曜日＝中学生(国語・数学・英語) ①②1回60分、③1回80分)

所同センター
¥ ①②11,500円、③13,800円(1科目10回分)
※複数科目受講可。初日体験受講可。
申 12月4日(月)～19日(火)の平日午前9時～午後4時に同センターへ
問同センター☎48-6721

ふたごの親の交流会 保育

日 平成30年1月30日(火)午前10時～11時30分(9時45分から受付)
人 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
所総合保健センター
申 問 直接または電話、ファクスで健康推進課☎内線4226・FAX 46-4827へ(先着制)

高齢者

高齢者の生活相談会

日 12月15日(金)午後1時～3時
人 1人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症について聞いてみたい方
所連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

催し

第69回人権週間行事 「講演と映画の集いin小平」 手話

主 東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、小平市
日 12月8日(金)午後1時30分～5時10分(0時30分開場)
人 750人
所 ルネこだいら(小平市美園町1-8-5)
講 元読売ジャイアンツ、ピッツバーグ・パイレーツ投手の桑田真澄さん
申 当日会場へ(先着制)
問 東京都総務局人権部☎03-5388-2588、市相談・情報課☎内線2215

介護者ひろば

日 ①12月14日(木)午後1時～3時、②15日(金)午前10時～正午、③21日(木)午後2時～4時、④22日(金)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者
所 ①元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、

②特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、③高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、④みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)

申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

「駅前 風のサロン」 クリスマスパーティー

主 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 12月14日(木)午後1時30分～3時30分
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同事務局☎内線2662
※同センターや三鷹駅周辺の公共施設でチラシを配布しています。

第9回クリスマスコンサート

日 12月16日(土)午後2時～4時(1時45分開場)
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
※自家用車でのご来館はご遠慮ください(障がいのある方など、駐車場が必要な場合は事前にご相談ください)。

冬季「野川・生きもの観察会」

日 平成30年1月21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
¥ 100円(中学生以下無料)
申 12月26日(火)(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第二課」・FAX 042-369-3890へ(申込多数の場合は抽選)
問 同事務局☎042-330-1845

スポーツ

連コミススポーツ塾 パドルテニス

主 連雀地区住民協議会
日 12月9日(土)午後1時～4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

カワハギ釣り大会

主 三鷹市釣魚連盟
日 12月17日(日)午前5時30分市役所前集合～午後5時30分市役所前解散(雨天決行)
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所 久里浜(神奈川県横須賀市)
¥ 12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 さお(貸しさおあり)、仕掛け(現地購入

可)、防寒着、雨具、帽子、長靴(スニーカーでも可)、昼食、15ℓ程度のクーラーボックス、飲み物、酔い止め

申 問 12月13日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉ yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

シニアのための卓球教室

主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日 平成30年1月7日(日)午後1時30分～4時30分
人 在勤を含む60歳以上の市民および同連盟登録者
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 ラケット(あればラージ用も)、室内履き、飲み物
申 12月20日(火)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、同連盟登録者は各連盟理事へ
問 同連盟(鍵山)☎48-4167

講座

市民大学総合コース「新しい経済成長のミカタ」オープン講座

テーマは「グローバル化と経済学」とポスト近代—経済学の常識をくつがえす資本主義の大転換」。
日 12月9日(土)午前10時～正午(9時30分開場)
人 90人
所 生涯学習センター
講 法政大学法学部教授の水野和夫さん
申 当日会場へ(先着制)
問 同センター☎49-2521

発掘体験ワークショップ報告会

出土した縄文土器の見分け方をくわしく学びます。
日 12月10日(日)午後2時～4時
所 生涯学習センター
講 中央大学教授の小林謙一さん

申 当日会場へ
問 生涯学習課☎内線2921

第4回自転車安全講習会

受講者には「自転車安全運転証」の交付と、市立駐輪場の空き待ち時の優先権が付与されます。

日 12月16日(土)午前10時～11時(9時40分開場)

人 中学生以上の方
所 三鷹産業プラザ
物 筆記用具、顔写真入りの自転車安全運転証を希望する方は写真(縦3×横2.5cm程度)、再受講者は自転車安全運転証
申 12月8日(金)(消印有効) までに申込書(市ホームページから入手可)を直接または郵送、ファクス、電子メールで「〒181-8555道路交通課」(市役所5階51番窓口)・FAX 48-0975・✉ doro@city.mitaka.tokyo.jpへ
問 同課☎内線2883

みんなでつながる「老い支度」

日 12月19日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター☎40-2635

クリスマス・お正月花講習会

主 三鷹市華道連盟
日 12月20日(水)午前10時～正午・午後1時～3時
人 各20人
所 生涯学習センター
¥ 2,500円(花材代を含む)
物 はさみ、持ち帰り用袋
申 問 12月17日(日)までに同連盟(福田)☎・FAX 03-3300-6282へ(先着制)

ミニ門松作り講習会

日 12月22日(金)午後1時30分～3時30分
人 20人
所 上連雀分庁舎
¥ 500円(協会会員は400円)
物 筆記用具、作業用手袋、雑巾、物差し
申 問 12月4日(月)午前9時からNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

★第93回太宰治作品朗読会『庭』『メリイクリスマス』★

朗読は、文学座所属俳優の林田一高さん(写真)。
日 平成30年1月19日(金)午後6時～6時50分
人 25人
所 太宰治文学サロン
申 30年1月11日(木)(必着) までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14 グランジャルダン三鷹1階 太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
問 同サロン☎26-9150

写真提供：文学座

健康コラム

嚥下と誤嚥について

今回は嚥下と誤嚥についてお話したいと思います。嚥下(食べ物や飲み物を飲み込む運動)は、誰から教わるでもなく自然と身に付く運動です。吸い込んだ空気や食べ物・飲み物が喉に送り込まれたとき、無意識のうちに空気は気管へ、飲食物は食道へ送り込まれます。しかし、時々誤って食べ物や飲み物が気管に入ってしまうことがあります。これを誤嚥といいます。多くの場合は途端にせきが出ると思いますが、これは気管に入った、もしくは入りそうになったものを排出しようとする正常な働きです。この働きが起らないか、もしくは体力が無く、せきで飲食物を出せずに気管から肺へ入ってしまうと、誤嚥性肺炎を起こすことがあるので、注意が必要です。

嚥下運動には三つの段階があります。最初は口の中に入れてかんだりためたりする段階です。次に舌を使って喉に食べ物を移動させ、最後に圧を使って食道へ送り込みます。食べ物が喉に移動して飲み込む際に気管に入らないようにする運動が起こり、正しく飲み込むようになっていきます。最近むせやすいと思われる方は、3段階を意識して食事をするとうい場合もあります。

また、乳幼児の誤嚥は、無意識に気管に入ってしまうのは大人と同じですが、気管が詰まって呼吸障害が生じると、生命の危険もあります。原因はピーナッツなどの豆類が多いですが、キャンディーやあめ、丸ごとのブチトマトなども要注意です。食べ物以外でも特に1～3歳くらいまでに多く見られますので、万が一そのような状況になってしまったら、迷わず救急車を呼んでください。そのほか、餅や一口サイズのゼリーなども、性状によっては大人も子どもも危険な場合があるので、小さいサイズにしてから食べた方が安全です。さらにくわしくお聞きになりたい方は、耳鼻咽喉科の専門医を受診してください。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155