

月31日(月)～1月3日の一時保育・トワイライトステイは休みます。

☎同ひろば☎40-5925

一日プレイパーク

☎11月18日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

所 農業公園

申 当日会場へ

☎緑と公園課☎内線2835

おおさわ学園(七中・大沢台小・羽沢小)読書活動の作品紹介展示

☎11月22日(木)～12月9日(日)午前9時30分～午後5時(月曜日を除く)

所 西部図書館

申 期間中会場へ

☎同館☎33-1311

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27日(火)午後3時から(雨天の場合は30日(金)に延期)

人 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者25組

所 新川丸池公園内の農園(新川3-17)

¥1組200円

物 作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)

申 11月21日(水)(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8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

☎同協会☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

家庭教育学級(12月)

☎市教育委員会、①五中、同校PTA、②六小、同校PTA、③七小、同校PTA

☎①スポーツメンタルトレーニング講座=1日(土)午前10時～11時30分、②講演会「子育てのヒント」=13日(木)午前10時～11時30分、③講演会「『折れない心』右足を失ってからメダルをとるまで」=15日(土)午前9時45分～11時15分(①～③いずれも9時30分から受付)

所 ①五中、②六小、③七小

講 ①スポーツメンタルトレーニング指導士の小林玄樹さん、②六小副校長の大田諭さん、③パラアイスホッケー選手の安中幹雄さん

物 室内履き(①②下足入れ)

☎①③当日会場へ、②指導課☎内線3243へ

ホームスタートを知ろう

「子育て支援者養成講座」説明会

☎NPO法人子育てコンビ二、三鷹市社会福祉協議会

☎12月3日(月)午前10時～11時30分

人 子育て経験者30人

所 市民協働センター

申 必要事項(11面参照)を同法人☎・FAX41-7021・☎h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

妊婦さん、赤ちゃんがいる方向けオペラミニコンサート

☎12月3日(月)午後1時～3時

所 生涯学習センター

申 当日会場へ

☎みたかボランティアセンター☎76-1271、三鷹市助産師会☎http://mitaka-jyosanshi.net/

子どもプログラミング教室「はじめるなら今、話題のプログラミング」

☎所 三鷹市シルバー人材センター

☎①スクラッチ入門コース=12月3日～24日の毎週月曜日、②スクラッチ経験者コース=12月4日～25日の毎週火曜日、いずれも午後4時30分～6時(全4回)

人 小学3～6年生、各8人

¥6,000円(教材代を含む)

物 USBメモリー、筆記用具

申 11月26日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)、①は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(申込多数の場合は抽選)

☎同センター☎48-6721

ベビーマッサージ講座

☎12月4日(火)午前10時30分～正午

人 2～5カ月のお子さんと母親15組

所 北野ハピネスセンター

講 ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円(オイル代)

物 バスタオル、タオル、おむつ交換シート

申 11月27日(火)午前9時から東多世交代センター☎44-2150へ(先着制)

すすくひろばの催し(12月)

◆①クリスマス制作、②集会

☎①4日(火)・5日(水)午前10時～11時15分、

午後1時30分～2時45分、②6日(木)・7日(金)午前11時30分から、午後3時から

人 ①年少までのお子さんと保護者200組

物 ①あればカメラ

申 当日会場へ(①は先着制)

◆クリスマスコンサート

☎8日(土)午前11時～11時30分

人 年少までのお子さんと保護者70組

申 当日会場へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

☎14日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

人 市内の初めて受講する①平成30年3月15日～7月14日生まれのお子さんと母親、②7月15日以降の生まれのお子さんとも母親各23組

物 バスタオル

申 11月30日(金)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

子ども向けスモウルビー・プログラミング無料体験セミナー

プログラミングツールを使い、簡単なAIプログラムを作成します。

☎12月8日(土)①入門編=午前11時～正午、②初級編=午後1時～2時、③甲子園入門=午後2時15分～3時15分

人 小学5年生～高校生の初心者各15人

所 三鷹産業プラザ

申 必要事項(11面参照)・希望コース(複数申込可)を(株)まちづくり三鷹☎ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

☎同社☎40-9669

中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2018 in Mitaka 最終審査会

全国から予選を通過した中・高生による10件のプレゼンテーション、特別講演、結果発表・表彰式、体験コーナーなど。

☎12月8日(土)正午～午後5時(午前11時30分から受付)

所 三鷹産業プラザ

申 当日会場へ

☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669

あそびとおしゃべりの会(12月)

☎所 12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、12・19日=井口コミュニティセンター、19日=新川中原コミュニティセンター・大沢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

☎すすくひろば☎45-7710

誕生学のお話

☎井の頭地区住民協議会

☎12月15日(土)午前10時30分～正午

人 小学生と保護者20組(高学年はお子さんのみの参加も可)

所 井の頭コミュニティセンター新館

講 (公社)誕生学協会認定誕生学アドバイザーの鈴木美奈さん

申 同センター☎44-7321へ(先着制)



介護予防事業出前講座「簡単筋力トレーニング」

無料で講師を派遣します。

☎平日午前10時～午後3時の間で1時間30分～2時間程度

人 おおむね65歳以上の市民10人以上で構成される団体(年1回まで)

申 希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を健康推進課☎内線4225・FAX46-4827へ

※会場確保と設営は各団体で行ってください。

①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

☎11月28日(水)午後2時～4時

人 ①65歳以上の方、②日常生活に不安のある方、介護や認知症について聞いてみたい方

所 牟礼地区公会堂

物 ①飲み物

申 当日会場へ

☎東部地域包括支援センター☎48-8855

シニアのための

スマートフォン個別相談会

☎12月13日(木)午前10時から、11時から

人 60歳以上の市民各回5人

所 福祉センター

¥500円

申 11月19日(月)～12月7日(金)に身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)

☎同協議会☎46-1108

おめでとうございます! 平成30年秋の叙勲・褒章を受章された市民のみなさん 秘書広報課秘書係☎内線2011 ◆旭日小綬章 吉野利明さん(地方自治功労) ◆瑞宝中綬章 小野新次郎さん(経済産業行政事務功労) 丸山淳一さん(会計検査事務功労) 御子柴克彦さん(教育研究功労) ◆瑞宝小綬章 田中健一さん(文部科学行政事務功労) ◆瑞宝双光章 清水信行さん(郵政事業功労) 中村囃夫さん(外交領事事務功労) ◆藍綬褒章 高山初江さん(選挙関係事務功績)

おめでとうございます! 東京都から表彰された市民のみなさん 秘書広報課秘書係☎内線2011 ●東京都消防褒賞 高橋展之さん(三鷹市消防団副団長)、宍戸隆介さん(三鷹市消防団前分団長) ●東京都青少年・治安対策本部長賞 表彰状: 木口輝三さん(大沢八幡町会) 感謝状: 三鷹ロータスグループ ●東京都教育委員会感謝状(地域における児童・生徒の育成活動) 地域子どもクラブ実施委員会「一ハスマイルクラブ」「中原はちのすけクラブ」「井口フレンド」

貧血コンラム 健康コラム 今回は鉄欠乏性貧血についてのお話です。医療機関受診の際は貧血による症状である立ちくらみやめまいなどへモグロビン(Hb)低下の貧血を混同しないようにしましょう。 まず、月経のある女性からです。基本的に毎月出血があるのでうまく造血ができなければ結果的に貧血になります。赤血球の原料として鉄が重要ですが、主にこの鉄の摂取不足で鉄欠乏性貧血になります。近年、鉄に直接触れることは少なくなりました。鉄板で炒め物という言葉はありますが、テフロ加工であったり、やかんも鉄ではなくなりました。食の偏りも原因となっています。症状は、体の隅々まで酸素を運ぶ赤血球の質の低下により倦怠(けんたい)感・肩こり・頭痛・労作時息切れ・動悸(どうき)などが生じますが、少しずつ進行した場合、体も慣れますので無症状ということもあります。そのほか、眼瞼(がんけん)結膜の白色化・爪がもろくなる・易脱毛・皮膚の乾燥・水が好きなようになるなどもあります。 診断は血液検査で、まずHb値の低下を見だし、この値と平均赤血球容積(MCV)なども見ます。MCVの低下があると日本(アジア)人では鉄欠乏と予想して鉄を測定します。鉄欠乏による貧血と診断がつくと、治療は鉄剤の内服となりますが、鉄剤の内服で消化器症状が出る方は内服を断念して鉄剤の点滴となります。しかし、単なる月経で貧血になったのではなく、月経過多により生じる貧血は、子宮に筋腫・がん・内膜症などによる月経異常がないか、婦人科の受診も重要です。 次に閉経後の女性や男性は出血する理由が無いが、胃がんや大腸がんなどからの出血がないか、消化管の検査も重要となります。 貧血はありふれた疾患ですが、いろいろなタイプの貧血が存在し、鉄欠乏性貧血の原因もさまざまです。大掛かりな検査機器も不要で、採血で診断がつく疾患です。お手元に検査結果があればHbとMCVをご覧いただき、鉄欠乏性貧血ではないか推測してみるのもよいかと思います。 ☎三鷹市医師会☎47-21155