

三鷹ネットワーク大学 学生によるミタカ・ミライ研究ア ワード2021提案発表会

三鷹市内外の大学生6グループによる、ICTや防災、子育て、空き家活用などをテーマにした研究の提案発表会です。
日12月18日(土)午後1時30分～4時
人50人
所三鷹産業プラザ
申当日会場へ(先着制)
問同大学☎40-0313

介護フェスタ2021 知ってください介護のこと 介護サービスを上手に活用しよう

日パネル展示=12月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後5時15分、介護相談会と福祉用具展示=24日午後1時～4時
所市役所1階市民ホール
申期間中会場へ
問介護保険課☎内線2686

みんなでつながる「老い支度」

日12月21日(火)午前10時～10時45分または11時～11時45分
所山中地区公会堂
物室内履き、動きやすい服装、タオル
申同連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

山本有三記念館 アフタヌーン・ミニコンサート

出演は、みたかジュニア・オーケストラの葛巻藍子さん、ヒル・アラニー馨さん。
日12月25日(土)午後3時～3時30分
人10人
所同記念館
入館料(300円)
申同12月25日正午までに同記念館☎42-6233へ(先着制)

冬季「野川・生きもの観察会」

日野川流域連絡会
日令和4年1月23日(日)午前10時～正午(雨天中止)
人30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
入高校生以上100円(保険料)
申12月20日(月)(必着)までに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)
問同事務所☎042-330-1845



市民体育祭 ボウリング大会

日市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市体育協会、三鷹市ボウリング連盟

日12月12日(日)午前9時30分～11時
人在学・在勤を含む市民54人(未成年者は保護者同伴)
所東京ボウリングセンター(武蔵野市吉祥寺本町2-4-14)
入1,800円、子ども1,600円(靴レンタル代400円)

申同12月9日(木)までに同センター☎04-22-21-9868へ(先着制)

社交ダンス初心者講習会

日三鷹市体育協会、三鷹市ダンススポーツ連盟
日12月12日、令和4年1月9・30日、2月6日の日曜日午前9時30分～11時30分
人在学・在勤を含む市民20人
所SUBARU総合スポーツセンター
入500円(1回)
物ダンスシューズ(ヒールカバー付き)または室内履き
申同連盟☎090-6018-9579へ(先着制)

剣道の講習会・教室

日三鷹市剣道連盟、①②④東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日①剣道指導者講習会(剣道形講習)=12月12日(日)午後6時～8時30分、②シニア剣道指導講習会=12月15日(水)・28日(火)午前9時30分～正午、③一般剣道講習会=12月19・26日の日曜日午前9時～10時30分、④ジュニア剣道教室=12月19・26日午前10時30分～11時45分
人在勤を含む四段以上の市民20人、②在勤を含む60歳以上の市民各日50人、③在学・在勤を含む高校生以上の市民各日50人、④市内の小・中学生各日50人
所SUBARU総合スポーツセンター
物剣道用具、フェースシールド、①木刀
申同連盟☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.comへ(先着制)

2021冬一スカイリミットスポーツ三鷹 無料体験会

ダンスやキックボクシング、健康体操、運動教室を体験できます。
日(土)スカイリミットスポーツ三鷹
日12月26日(日)午前10時～午後5時
所SUBARU総合スポーツセンター
申同法人ホームページHPhttps://skylimit-sports.com/へ(先着制)
問同法人☎080-9042-0505

卓球の教室

日三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟、②東京都、(公財)東京都体育協会
日①卓球教室=令和4年1月8日(土)午前9時～正午、②シニアのための卓球教室=9日(日)午後1時30分～4時
人在学・在勤を含む小学生以上の市民30人、②在勤を含む60歳以上の市民
所SUBARU総合スポーツセンター
入①400円(中学生以下200円)
物室内履き、②ラケット
申①当日会場へ(先着制)、②同連盟☎・

FAX 48-4167へ
問同連盟①☎71-7449、②☎・FAX 48-4167(日中のみ)

市民体育祭 サッカー大会

日市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市サッカー協会
日令和4年1月10日(月・祝)①小学生サッカー大会=午前8時30分～9時45分、②大人のためのサッカー教室=午前10時～11時30分

人在市内の小中学生80人、②在学・在勤を含む18歳以上の市民60人(初心者30人、経験者30人)

所大沢総合グラウンド
講②FC東京普及部コーチの皆さん
物シューズ、すねあて
申同12月6日(月)から三鷹市サッカー協会ホームページHPhttps://mitakafa.jp/へ(先着制)

ジュニアバドミントン講習会

日三鷹市バドミントン協会
日令和4年1月16日(日)午前10時～午後1時(小学生)、午後2時30分～6時(中学生)
人市内の小・中学生各25人
所SUBARU総合スポーツセンター
物ラケット、室内履き
申同12月5日(日)～4年1月5日(水)に必要事項(11面参照)・バドミントン経験・保護者氏名を同協会✉mitakabad@mtkbad.sakura.ne.jpへ(先着制)



スマホ・タブレット教室

日三鷹市シルバー人材センター
日①1月1回午後1時～2時30分、②月4回午後2時30分～4時
人①4人、②3人
入①2,000円(1回分)、②8,000円(4回分)
申12月24日(金)までに必要事項(11面参照)・お使いの機種を「〒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

ファブスペースみたかの ワークショップ

日①手ぶらDEファブ体験!ーレーザー加工機=12月8日～25日の水・木・金・土曜日午前11時～午後4時(所要時間20分)、②木のカードケース作り=18日(土)午前11時～午後0時30分、午後3時～4時30分、③UVプリンターで写真や絵をアクリルキューブにプリントしよう! =19日(日)午後1時～3時
人②各回5人、③4人
所三鷹産業プラザ
講②プレ創業fabmii会員でプロダクト

デザイナーの藤山鉄己さん、③(株)ウッドボックスの浅古綾香さん
入①1,000円、②3,500円(材料代を含む)、③1,650円
物③写真や絵のデータ
申①当日会場へ、②③必要事項(11面参照)を同施設✉fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
問同施設☎48-3520

クリスマス&お正月を楽しむ 寄せ植え

作成キットと、作成方法を説明する動画のアクセスコードを配布します。
日12月15日(水)午後1時～4時
人38人
所上連雀分庁舎(上連雀8-3-10)
講グリーンアドバイザーの谷村伴子さん
入2,400円(協会会員は2,000円)
申12月9日(木)(必着)までに往復はがきまたはインターネットで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」・HPhttps://hanakyokai.or.jp/へ(申込多数の場合は抽選)
問同協会☎46-2081

お正月花講習会

日三鷹市華道連盟
日12月26日(日)午前10時30分～正午
人15人
所連雀コミュニティセンター
入2,000円(材料代)
物はさみ、ビニール袋
申同12月19日(日)までに中村☎・FAX 41-2242へ(先着制)

学習講座 日本古典文学「平家物語」

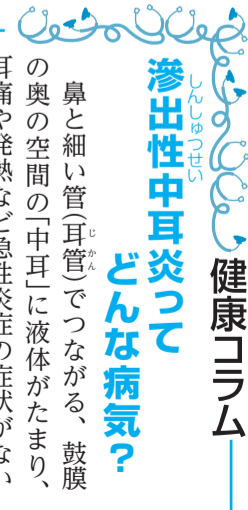
日連雀地区住民協議会
日令和4年1月25日～2月22日の毎週火曜日午後2時～4時(2月15日を除く全4回)
人市民30人
所連雀コミュニティセンター
講立正大学名誉教授の山下正治さん
入400円(資料代)
申12月6日(月)から参加費を同センターへ(先着制)
問同センター☎45-5100

健康測定会&体操教室ーコロナ 禍での運動不足を解消しましょう!

日東部地区住民協議会
日令和4年1月29日(土)午後1時～2時30分または午後2時～3時30分
人各回12人
所牟礼コミュニティセンター
申同12月5日(日)から直接または電話で同センター☎49-3441へ(先着制)

みたか井心亭 茶道体験教室 「第6回表千家」

日令和4年2月6日(日)午後2時～4時
人小学3年生以上の茶道未経験者10人
講三鷹市茶道連盟の皆さん



健康コラム 渗出性中耳炎って どんな病気?

鼻と細い管(耳管)でつながる、鼓膜の奥の空間の「中耳」に液体がたまり、耳痛や発熱など急性炎症の症状がない状態を「渗出性中耳炎」といいます。
就学前に90%が一度は罹患するといわれるよくある病気です。主な症状としては、聞こえづらい、耳が詰まった感じがありますが、乳幼児はうまく説明ができず、別の症状で耳鼻咽喉科を受診時に指摘されることもあります。
ほとんどは3カ月以内に自然治癒しますが、3ヶ月以上は反復し、1割弱は治癒までに1年以上かかります。鼓膜の癒着などの後遺症を来さなければ、将来的に難聴が持続することはまれです。ただ、4歳未満では言語発達に影響するという報告もあり、低年齢で持続・反復する場合には放置せずに、治療・経過観察が必要です。
原因としては、耳管の出口にあるアデノイドや鼻・副鼻腔の疾患、口蓋裂やダウン症による耳管機能の障害などが挙げられます。低年齢での集団保育などにより繰り返す上気道炎、おしゃぶりの使用、アレルギー性鼻炎、家庭内の喫煙者などが反復の一因となります。
薬や鼻の治療を行い経過を見ますが、小児の場合3カ月以上持続して聞こえが悪い場合には、鼓膜切開などの外科的治療を行うことがあります。耳管通気治療も行われますが、1日に複数回しないと効果が低いため、可能なお子さんでは自己通気法という方法を取ります。
成人では感冒や副鼻腔炎罹患時に鼻を強くかんだり、すすったりして滲出性中耳炎を来すことがほとんどですが、上咽頭のがんが原因のこともあり、注意が必要です。また、ご年配の方では耳管機能が低下して滲出性中耳炎になりやすいため、最近耳が遠くなったという時には早めに耳鼻咽喉科受診を検討しましょう。

問三鷹市医師会
☎0422-472155