

じどうかん 「なぞ解きウォークラリー」



日 12月1日(日)午前9時15分～午後4時
人 小学4～6年生
所 市役所第二庁舎
問 東多世代交流センター ☎44-2150、
西多世代交流センター ☎31-6039

おやこでよってチョコっと あっぷるーむ(12月)



目 NPO法人みたか市民協働ネットワーク
日 ①楽しく羊毛フェルト=2日(月)、②テ
コンドーで産後の体型戻し=5日(木)、
③子育てと働き方のバランス講座(未
来マップ編)=9日(月)、④産前・産後の
骨盤ケア=12日(木)、⑤親子で楽しむ英
語絵本&手遊び歌=14日(土)、⑥ベビ
ーマッサージでママと赤ちゃんの素肌ス
キンシップ=16日(月)、⑦ハーブでこ
ろとからだケア(睡眠編)=19日(木)、
⑧ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)
=21日(土)、⑨簡単スクラップブック
ング(A4フレーム編)=23日(月)、⑩足形
つきのバックを作ろう!=26日(木)、い
ずれも午前10時30分～正午
人 ①②3歳までのお子さんと保護者、
妊婦、②首すわり～3歳までのお子
さんと母親、③④3歳までのお子
さんと母親、妊婦、⑤⑩3歳まで
のお子さんと保護者、⑥2～11カ
月のお子さんと保護者、⑦3歳
までのお子さんと母親、⑧ハイ
ハイ前のお子さんと母親
所 市民協働センター
問 同センター ☎46-0048

パパと赤ちゃんの会

日 12月14日(土)午後1時30分～3時
人 令和6年2～8月生まれのお子
さんと父親12組
所 西多世代交流センター
申 日 11月6日(水)午前9時30分～19
日(火)午後5時に直接または電話で
同センター ☎31-6039へ(申込多数
の場合は在勤を含む市民を優先して
抽選)

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査 はお済みですか

12～3月生まれの方の受診推奨期
間は11月30日(土)までですが、今年度

は令和7年2月28日(金)まで受診可
能です。受診票が手元がない方は、お
問い合わせください。

人 4月1日から継続して三鷹市国民
健康保険に加入している40～75歳
の方、後期高齢者医療制度加入者
問 健康推進課 ☎24-8571

井の頭感謝祭2024



日 11月10日(日)午前11時～午後4時
(雨天中止)
所 井の頭公園野外ステージ広場周
辺
申 当日会場へ
問 同園アートマーケット事務局(東
京都西部公園緑地事務所内) ☎47-1210

地域ケアネットワーク 主催のサロン



日 ①出前版 ひだまりサロン・東部=11
月13日(水)午前10時30分～正午、②
連雀サロン=19日(火)午後1時30分～3
時、③駅前 風のサロン=21日(木)午後
1時30分～3時、④よってらっしやい・
にしみたか=25日(月)午後1時30分～3
時、⑤しんなかサロン=28日(木)午後
1時30分～3時30分、⑥ひだまりサ
ロン・東部=12月4日(水)午後1時30分
～3時
所 ①特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟
礼1-9-20)、②連雀コミュニティセン
ター、③三鷹駅前コミュニティセン
ター、④井口コミュニティセンター、⑤
新川中原コミュニティセンター、⑥牟
礼コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎29-9235

福祉バザー —笑顔あふれる三鷹の福祉

日 11月17日(日)午前10時～午後2時
(小雨決行)
所 三鷹中央防災公園・元気創造プラ
ザ
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

大人も和太鼓であそぼう



日 11月17日(日)午後1時30分～2
時30分
人 中学生以上の方8人

所 西多世代交流センター
調和太鼓チーム「綾」「えん」の皆
さん
申 11月3日(日・祝)～10日(日)に市
HPへ(先着制)
問 同センター ☎31-6039

島しょ物産展—特産品大幅増!!

日 11月24日(日)午前10時～午後4
時
所 調布飛行場ターミナル(調布市)
申 当日会場へ
問 東京都港湾局管理課 ☎03-5320-5652

第22回みたか市民活動・ NPOフォーラム



日 11月30日(土)、12月1日(日)午前
10時～午後5時
所 市民協働センター
申 当日会場へ
問 NPO法人みたか市民協働ネット
ワーク事務局 ☎46-0048

コンポスト交流会



日 12月8日(日)午後2時から
人 20人
所 連雀コミュニティセンター
調 (一社)ミタカエアデザイン
の皆さん
申 11月4日(月・休)午前10時～12月
1日(日)午後4時30分に申し込み
フォーム(上記QRコード)へ(先着
制)
問 同センター ☎45-5100

講座

福祉有償運送運転者および セダン等運転者講習会

目 NPO法人みたかハンディキャ
ブ
日 11月16日(土)・17日(日)午前9
時30分～午後4時30分(全2回)
人 26～70歳の普通自動車(第1種)
運転免許所有者で、両日参加でき
る方12人
所 上連雀分庁舎
¥7,000円
申 日 11月8日(金)午後4時まで
に申込用紙(同法人HPで入手)を
同法人 ☎41-0185・Fax 41-0274・
✉mca3@jcom.zaq.ne.jpへ(先着
制)

初心者向け本の探し方講座

パソコンを使いながら、本や雑誌
の検索・予約方法を学びます。

日 11月19日(火)午前10時30分～
11時30分
所 三鷹図書館(本館)
物図書館利用カード
申 日 11月6日(水)午前9時30分～
17日(日)午後5時に直接または電
話で同館 ☎43-9151へ

①栄養料理教室、 ②栄養料理教室特別講座



日 ①健康な骨を保ち続けるコツレシ
ピ、アイデア献立の紹介(調理実習)
=11月20日(水)、12月8日(日)、②適
塩生活のための知識と調理のコツ
「高血圧予防」(講話・試食)=12月
5日(木)、いずれも午前10時30分
から
人 ①各日12人、②15人
所 ①11月20日=井口、12月8日=
連雀、②新川中原の各コミュニテ
ィセンター
¥①500円
物 ①エプロン、三角巾、ハンドタ
オル、布巾
申 参加費(①のみ)を各コミュニテ
ィセンターへ(先着制。②電話可)
問 健康推進課 ☎24-7145

ハートのミニタペストリー作り

日 11月21日(木)午後1時30分～3
時30分
人 5人
所 リサイクル市民工房
調 アトリエパラムの吉野伸子さん
物 裁縫道具、はさみ、クリスマス柄
や赤、緑の生地(無ければ何色でも
可)45×18cm1枚、45×15cm1枚、
15×15cmの3種類の生地各1枚
申 日 11月6日(水)午前10時から
同施設 ☎34-3196へ(先着制。月・火
・金曜日を除く)

認知症と診断されたわたし…認知 症になっても安心して暮らせる町 とは?

目 新川中原地域包括支援セン
ター
日 11月21日(木)午後2時～4時
人 30人
所 特別養護老人ホームみたか紫水
園(新川5-6-31)
調 たぬき倶楽部代表の竹内裕さん、
DAYSBLG!はちおうじ代表の守谷卓
也さん
申 日 同センター ☎40-7204へ(先着
制)

健康コラム

パーキンソン病について

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

パーキンソン病は、中高年の方によく見られる神経系の病気です。ドーパミンを作る特定の脳細胞が徐々に失われることで次のような症状が現れます。

手足の震え：じっとしている時に細かい震えが現れることが多いです。

動作の鈍さ：日常の動作が遅くなるほか、歩幅が狭くなり、突進していく歩行などが見られます。

筋肉の硬さ：筋肉の動きが障害され、動きにくくなります。

姿勢やバランス：前かがみの姿勢が強くなり、バランスを保つことが難しくなります。

これらの症状は徐々に進行していき、睡眠中に大声で突然叫んだり、運動以外の症状が早くから生じることもあります。

この病気は、加齢や遺伝的要因、環境要因などさまざまな要因で発症すると考えられていますが、正確な原因は完全には解明されていません。また、完全に治す方法はありますが、症状を和らげるための治療法が存在します。早期からの治療や定期的なリハビリテーションは症状の進行を抑制します。

症状の重い方を対象に、難病医療制度が設けられています。家族や周囲の理解と支援も非常に重要です。パーキンソン病の方々が社会の一員として活動し続けることができるよう、職場の適切な配慮や公共の場のアクセシビリティの向上が求められています。

パーキンソン病の治療の進歩は、アルツハイマー病などのほかの脳の病気の治療につながっています。早期発見と適切な治療、社会支援などがこの病気とともに生きる鍵となります。