



健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間 診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や電話番号など、詳しくは市HPをご覧ください。

11月16日～12月15日(日)は「東京都エイズ予防月間」

多摩府中保健所では、匿名・無料でHIVや梅毒の検査を受けることができます。

申 東京都HIV等検査予約センター ☎ 050-3801-5309

問 同保健所 ☎ 042-362-2334



催し

連雀通りまちづくり情報コーナー



連雀通りまちづくり協議会の活動紹介と、連雀通り整備に関する展示。

団 同協議会

日 11月22日(金)午後3時まで

所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)

申 期間中会場へ

問 (株)まちづくり三鷹 ☎ 40-9669

創立40周年記念「第38回連雀コミュニティまつり」

作品展や踊り・演奏などの発表、物産展を開催します。

団 連雀地区住民協議会

日 11月23日(土・祝) 午前10時～午後3時30分

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

小さなエアドームプラネタリウム 星空の宅急便 in 牟礼CC

団 東部地区住民協議会事業検討委員会

日 11月30日(土)午後1時～1時30分、2時～2時30分、3時～3時30分

人 小学生以上の方各回35人

所 牟礼コミュニティセンター

申 問 同センター ☎ 49-3441へ(先着制)

スリーホークス「記憶のしづらが気になる人のための会」



日 12月7日、令和7年2月1日の土曜日午後2時～3時30分

人 記憶のしづらさによる戸惑いや不安を感じている18～64歳の方、若年性認知症の方

所 三鷹駅前コミュニティセンター

申 申し込みフォーム(上記QRコード)へ

問 新川中原地域包括支援センター ☎ 40-7204

三鷹産の農産物を直売します

日 12月13日(金)午前9時から(なくなり次第終了。雨天決行)

次第終了。雨天決行)

所 JA東京むさし西三鷹支店(深大寺1-8-15)

申 当日会場へ

問 JA東京むさし三鷹支店 ☎ 46-2152



スポーツ

三鷹ウエスト祭り

バッティングマシンやガガ、クップなどのニュースポーツ、パドルテニスやソフトバレーボール、ソフトテニス、ボッチャを体験できます。

日 11月23日(土・祝) 午前10時～正午

所 二小体育館・校庭、二中テニスコート(雨天時は体育館のみ)

申 当日会場へ

問 三鷹ウエストスポーツクラブ ☎ 090-5334-8619

関東学生アメリカンフットボールの試合にご招待します



日 12月1日(日)午前9時45分から(東京大学医学部 対 慶應義塾大学医学部)、午後0時30分から(日本体育大)

第176回 太宰治作品朗読会

『メリークリスマス』『リイズ』



所 問 太宰治文学サロン ☎ 0422-26-9150

朗読は俳優の女鹿伸樹さん(写真)。

日 12月20日(金)午後6時～6時50分

人 25人

申 12月5日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7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)



撮影：荒井純一



働きやすさをアピール!

ONEコイン(月500円)で従業員の福利厚生サービスを充実させませんか?

問(一助)三鷹市勤労者福祉サービスセンター ☎ 0422-47-5152

同センターは、福利厚生事業を会員相互の支え合いによって行っている公的な団体です。従業員の福利厚生サービスの充実、人材の確保・定着に重要ともいわれていますので、ぜひ入会をご検討ください。

代表的なサービス

- 給付金事業 結婚・出生などの祝い金、入院時のお見舞金など
 - レジャー スポーツ、映画、レジャー施設などのチケットの斡旋販売
 - 健康関連 スポーツクラブや入浴施設の利用補助、健康診断・人間ドック利用補助
 - ベネフィット・ステーションによる各種サービスの利用
- ※詳しい内容や入会手続きなど、お気軽にお問い合わせください。

市内のチョコレート工場が「ワールドチョコレートマスターズ」国内大会で優勝

市内でチョコレートの製造・販売などを手掛ける(株)Chocolate Times(牟礼7-1-35)代表の小清水圭太さんが、世界最大のチョコレートの大会「ワールドチョコレートマスターズ」の国内予選を勝ち抜き、優勝を果たしました。小清水さんは日本代表として2026年の世界大会に出場し、ショコラティエ世界一を競って争います。



小清水圭太さん(中央)と河村孝市長(右)

おめでとうございます! 東京都から表彰された市民の皆さん

問 市長室 ☎ 0422-45-1151(内線2011)

◆東京都功労者表彰

◇地域活動功労 黒田克司さん、鈴木達治さん、田山光興さん

◇福祉・医療・衛生功労 高山守正さん

◇教育功労 跡部清さん

◇スポーツ振興功労 三鷹市ベッセルスポーツクラブ

◆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 二小地域子どもクラブ実施委員会「二小桜子ども広場」、羽沢おやじの会、四中地域子どもクラブ実施委員会「四中ういるびー」

◆東京都スポーツ功労賞 是井広則さん、三鷹市ソフトボール連盟

◆東京都青少年健全育成成功労者等表彰 夏井千賀子さん、大橋安津美さん

◆東京都青少年育成協力者等感謝状 岡本ひろみさん、山下恵子さん

健康コラム

スポーツ頭部打撲(脳振とう)の対応

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

さまざまな接触プレーによるスポーツ頭部打撲で、頭痛やバランス障害、めまい感、悪心、しびれ感、記憶途絶などの症状がある場合は、すべてスポーツ脳振とうと判断されます。症状が軽度とわかっていても、同じような頭部打撲を短時間に繰り返すことでセカンドインパクト症候群という深刻な合併症を起こし、脳に多大な損傷を来して生命にも関わる危険性があります。

プロスポーツでは、脳振とうと判断された場合、すぐに競技の休止と頭部検査の実施が行われています。アマチュアスポーツでも、セカンドインパクト症候群の防止のために同様の対応が求められています。脳へのダメージを

最小限に抑え、身体の安全を図るために、頭部打撲後は第一に安静が必要です。そして、症状の経過観察と回復に応じた段階的な身体活動、練習、競技復帰が重要です。大事な試合が続くなど、心理的な葛藤はあると思いますが、ご自身の安全・安泰を確保してから競技に向かいましょう。各種の競技団体で、スポーツ脳振とうからの復帰スケジュールなどの指標が作成されていますのでご覧ください。

楽しく、積極的にスポーツを行うことが、将来の自分の目標達成につながると思います。しかし、脳障害などを来せば実現されません。指導者の方々も、スポーツ脳振とうの危険性を理解して、選手の安全が確保された競技環境にご配慮をお願いします。