

健康講座

精神保健福祉講座
「うつ病の理解と対応」
2月22日(水)午後2時～4時
総合保健センターで、講師は都立多摩総合精神保健福祉センター広報援助課長の中康さん。

こもれび ほっと・サークル・S・カフェでおしやべりを
NPO法人こもれびでは市との協働でおおむね65歳以上の方と一緒にさまざまな活動を行っています。S・カフェは毎月第2金曜日の午後、お菓子とおしやべりで楽しいひとときを過ごしています。

3月7日(火)午後1時30分～3時30分 総合保健センター
事前に直接、または電話で同センター ☎46 3254 へ申し込む。先着12組。

いざというときのために災害ボランティア養成講座
三鷹市社会福祉協議会主催。市三鷹消防署、三鷹市自主防災組織連絡会、東京災害ボランティアネットワーク協力。対象は在勤・在学を含む市民。

209
映画上映会
「誰も知らない」
三鷹市社会福祉協議会・三鷹市ボランティア連絡協議会主催。2004年カンヌ国際映画祭最優秀男優賞受賞作品。是枝裕和監督の講演あり。

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

くわしくは同事業団(土・日曜日 祝日を除く)午前9時～午後5時 ☎44 5211
http://www.mitaka.jp/

市民健康講座
13日(月) 対象は50歳以上の市民。体の奥の筋肉(インナー・マッスル)を鍛える話題の「ヒラティス」を体験。講師は早稲田大学オープン教育センターの古田裕子さん。水筒持参、動きやすい服装で。お口の渴きを感じませんか? パート2は2月24日(金) 対象は市民。口腔乾燥症(ドライマウス)の予防と対処法。講師は明海大学歯学部口腔衛生学教室の松本勝さん。

三鷹市医師会の無料難病検診・療養相談
対象は全身のたるみ、手のこわばり、関節の痛みや腫れなど、膠原病系難病でお悩みの方。
検診内容 はっきりした病名と症状の診断、専門医への紹介、かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、家庭生活の相談。
3月4日(土)午後1時30分～4時30分 総合保健センターで。

小さく生まれたお子さんと家族の交流会
対象は1歳未満の小さく生まれたお子さん(未熟児、低体重児など)とその親、タツチングの方法を学んだり、子育てのお話しをしましょう。

3月7日(火)午後1時30分～3時30分 スペース(下連雀二丁目)で、お好きな時間帯にどうぞ。参加費300円。こもれび電話相談 ☎42 471 毎週水・金曜日午後1時～3時に、相談員が対応します。

多摩府中保健所 武蔵野三鷹地域センター
2月の食品衛生出張窓口
2月23日(木)午後1時30分～4時 総合保健センター別館1階で。
業務内容 食品関係営業許可の更新申請受付、食品衛生の相談受付。
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

いずれも2月6日(月)から同センター ☎46 3254 へ電話で申し込む。先着50人。

2月22日(水)までに多摩府中保健所地域保健第2係 ☎042 362 2334 へ申し込む。

対象は1歳未満の小さく生まれたお子さん(未熟児、低体重児など)とその親、タツチングの方法を学んだり、子育てのお話しをしましょう。

3月7日(火)午後1時30分～3時30分 スペース(下連雀二丁目)で、お好きな時間帯にどうぞ。参加費300円。こもれび電話相談 ☎42 471 毎週水・金曜日午後1時～3時に、相談員が対応します。

多摩府中保健所 武蔵野三鷹地域センター
2月の食品衛生出張窓口
2月23日(木)午後1時30分～4時 総合保健センター別館1階で。
業務内容 食品関係営業許可の更新申請受付、食品衛生の相談受付。
多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54 2209

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

209
募集
三鷹市社会福祉事業団職員
職種 看護職(若手名)、介護職(契約職員若手名)、介護職(契約職員1名)、正職員(契約職員若手名)、ホムヘルバー(登録職員若手名) 応募資格 (年齢についてはいずれも平成17年4月1日現在) 50歳未満で正・准看護師免許保有者、50歳未満の方、30歳未満で介護福祉士またはホムヘルバー1・2級資格者、ホムヘルバー12級以上の方。

健康コラム

口腔がんって何?

口の中にできる悪性腫瘍を総称して口腔がんといいます。できる場所によって舌がん、歯肉がん、頬粘膜がんなどと呼ばれています。最近では三子山親方が口腔底がんで死去され、にわかにくローズアップされてきました。口腔がんは全てのがんの中の2割ほどといわれています。

平成16年度の調査ではがんによる死亡者数は約30万人で、そのうち口腔がんでの死亡者数は約5千300人。しかし、この中には口腔がんで治療している方未発見者は含まれていませんので、このよつな人々を含めると口腔がんを有している人はかなり多いと思われる。年齢では40歳ごろからがんの発生率は高

くなり、60～70歳が最も多くなります。また若いほど予後は悪いようです。口腔がんをつくる因子としてはアルコールによる粘膜刺激タバコに含まれるニコチン・タールによる刺激、適合の悪い義歯による刺激、口の中の不衛生、慢性炎症などがあります。口腔内にできるがんは肺や肝臓などの内臓系にできるがんと比べて、目で確認できるという利点があります。つまり歯科医師は診察の際、つねに口腔内全体を観察し、患者さんには口腔内に感心を持ってもらい、日ごろからチェックしていただくことで、異常が発生した場合にもいち早く察知することが可能になります。

残念ながら、現在の医学では完全ながんの撲滅は不可能であり、かといって私たちの生活の中からがんになる可能性のある刺激の全てを取り除くことも不可能です。現代人は常にがんにかかるリスクを負っています。しかしながら早期発見、治療されたがんの治療率は極めて高いという事実もあります。がんにならないような予防も大切ですが、早期発見することも同様大切であると思われまます。そのためにもかかりつけ歯科医をもち、定期的検診を受け、患者さん自身も口の中に興味をもってもらうことが重要と考えられます。

2715
三鷹市歯科医師会 ☎47

残念ながら、現在の医学では完全ながんの撲滅は不可能であり、かといって私たちの生活の中からがんになる可能性のある刺激の全てを取り除くことも不可能です。現代人は常にがんにかかるリスクを負っています。しかしながら早期発見、治療されたがんの治療率は極めて高いという事実もあります。がんにならないような予防も大切ですが、早期発見することも同様大切であると思われまます。そのためにもかかりつけ歯科医をもち、定期的検診を受け、患者さん自身も口の中に興味をもってもらうことが重要と考えられます。

2715
三鷹市歯科医師会 ☎47

▶ 当日、直接会場へ。先着250人(午前10時30分から整理券を配布) 定員以上の入場はできません。入れ替え制ではありません。上映中の入場はお断りすることがあります。車での来場はご遠慮ください。企画経営室平和・女性・国際化推進係 ☎内線2115

みたか平和映画祭

東京都では3月10日東京大空襲の日を「東京都平和の日」に定めています。市では毎年この時期に合わせて、「みたか平和映画祭」を開催しています。
▷ 3月4日(土) 午前11時20分～午後6時53分、芸術文化センター星のホールで。

「えっちゃんのせんそう」
(2001年・有原誠治監督・アニメ) = 午前11時20～午後0時40分
1945年。日本から大勢の人たちが移り住んでいた、当時満州と呼ばれていた中国東北方。8月、日本の敗戦がラジオで知らされたときから、えっちゃんたちの悲しい日本への引き揚げの運命が待っていた。

「アレクセイと泉」
(2002年・本橋成一監督・日本映画) = 午後1時～2時44分
1986年のチェルノブイリ原発事故で被災したベラルーシの小さな村ブジシチェに住む55人の老人と青年アレクセイの日常を通して、「本当の豊かさ」を静かに語りかけるドキュメンタリー。音楽・坂本龍一。

「父と暮せば」
(2004年・黒木和雄監督・日本映画) = 午後3時15分～4時54分
原爆が投下されて3年後の広島。1人生き残った美津江の前に、突如幽霊となって父・竹造が現れる。美津江が悲しみを乗り越え、未来に目を向けるまでの物語。原作・井上ひさし、主演・宮沢りえ。

「アイ・アム・デビッド」
(2004年・ポール・フェイク監督・アメリカ映画) = 午後5時20分～6時53分
第二次世界大戦直後のブルガリア。幼い頃に家族と引き離され、収容所の劣悪な環境で育った少年が、秘密の指令を手に入れた収容所を脱走し、祖国デンマークを目指して旅をする物語。

▶ 当日、直接会場へ。先着250人(午前10時30分から整理券を配布) 定員以上の入場はできません。入れ替え制ではありません。上映中の入場はお断りすることがあります。車での来場はご遠慮ください。企画経営室平和・女性・国際化推進係 ☎内線2115