

30人、保育(1歳以上)15人(いずれも先着制)
 日 10月15・29日、11月12・26日、12月10日、平成20年1月21日、2月4日の月曜日午前10時15分~正午
 保育説明会=10月12日(金)
 所 大沢コミュニティセンター
 申 直接またはファクスで同センター FAX 32-6924
 問 コミュニティ文化室 内線2511
むらさき子どもひろば 一輪車教室
 小学生
 日 10月15日(月)午後3時15分~4時30分(受付は3時30分まで)
 所 四小校庭
 申 当日会場へ
 問 同ひろば 49-5500
東児童館スポーツウイーク「チャレンジ!三鷹陸上!」
 日 10月17日(水)午後3時から=おもしろハンマー投げ、18日(木)午後3時30分から=なんちゃってハードル、19日(金)午後3時30分から=トランポリン、20日(土)午前10時から=卓球ゲーム、午後3時から=一輪車教室、21日(日)午後3時から=砲丸投げ風サクランボ種飛ばし、22日(月)午後4時から=リレー、23日(火)午後3時30分から=遊・友・YOUクラブと遊ぼう、24日(水)午後3時から=棒幅跳び・短距離走
 申 当日会場へ
 問 同館 44-2150
文庫連講習会講演「子どもと絵本とかみしばい」
 講師は絵本作家の長野ヒデ子さん。
 70人(先着制)
 日 10月18日(木)午前10時~正午(受付は9時45分から)
 所 三鷹図書館本館
 申 当日会場へ
 問 同館 43-9151・内藤 46-3369
東児童館 一輪車教室
 日 10月20日(土)・27日(土)、11月4日(日)・18日(日)のいずれも午後3時~4時30分
 申 当日会場へ
 問 同館 44-2150
ベビーマッサージ
 市内在住の6カ月未満のお子さんとお親で、この講座を初めて受ける方
 日 10月22日(月)午後2時~3時30分
 所 すくすくひろば
 申 問 10月9日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば 45-7710

離乳食後期食講習会
 9~11カ月児の保護者12人(先着制)
 日 10月23日(火)午後3時~4時
 所 連雀コミュニティセンター
 申 問 10月9日(火)午前10時から直接または電話ですくすくひろば 45-7710
お母さんもお父さんも楽しい親子遊び
 市内在住の1~3歳のお子さんを持つ保護者の方で、この講座を初めて受ける方
 日 10月24日(水)午前10時30分~11時30分
 所 新川中原コミュニティセンター
 申 問 10月9日(火)午前10時から直接または電話ですくすくひろば 45-7710
 通常のおそびとおしゃべりの会は休み。
子育てサポーターリーダー養成講座「今、子育て支援者に求められているもの」
 講師はNPO法人ふれあいの家おばあちゃん代表の渡辺美恵子さん。
 子育て支援に携わっている、または関心のある16歳以上の市民25人(申込多数の場合は抽選)
 日 11月1・8日の木曜日午前10時~正午(全2回)
 所 社会教育会館
 教材費600円
 申 10月9日(火)~15日(月)に同館 49-2521
 HP <http://www.pf489.com/mitaka/webkm> (生涯学習システム)
ひとり親家庭生活応援セミナー 参加者募集!!
 各回20人
 日 ①「養育費について」11月2日(金)、②「ストレス解消」11月28日(水)いずれも午後6時30分~8時30分、③12月2日(日)「先輩に聞こう」午前10時から正午(個別相談もあり)
 所 子ども家庭支援センターすくすくひろば
 申 問 子育て支援室 内線2673・FAX 48-3852
ママと赤ちゃんの心と体を元気にするアロマセラピー
 3カ月~1歳6カ月児と保護者各回15組(申込多数の場合は抽選)
 日 ①11月7日(水)・②12日(月)・③14日(水)の午前10時~11時30分(同一内容、いずれか1回)
 所 東社会教育会館
 物 バスタオル2枚、空きびん(約20ccのオイル持ち帰り用) 筆記用具
 300円
 申 問 10月9日(火)~19日(金)に直接または電話で東社会教育会館 46-0408

高齢者

高齢者入院見舞金
 市内に1年以上住んでいる70歳以上の方が、連続して14日以上医療保険で入院した場合、10,000円の入院見舞金を支給します。支給は各年度1回のみで、所得制限があります。
 申 ①入院期間の証明できる書類(領収書など) ②本人名義の金融機関の振込口座(郵便局を除く) ③印鑑を持参して、入院の日から1年以内に高齢者支援室(市役所1階13番窓口)
 問 同室 内線2627

東京都シルバーパスの申込受付中
 平成20年9月30日まで有効のシルバーパスの申込受付が、10月1日から始まっています。満70歳以上の都民の方がご利用いただけます。
 申 問 東京バス協会(シルバーパス専用) 03-5308-6950・小田急バス武蔵境営業所 31-6191

高齢者のための「防犯の心得・災害時の心得」講座
 日 10月13日(土)午後2時~4時
 所 どんぐり山地域包括支援センター(大沢4-8-8)
 申 当日会場へ
 問 同センター 33-2287

高齢者センターけやき苑「第7回地域サービスデー」
 高齢者疑似体験、介護相談、体力測定、利用者の作品販売、模擬店など。
 日 10月14日(日)午前10時~午後3時
 所 けやき苑(深大寺2-29-13)
 申 当日会場へ
 問 同苑 34-5440

さわやかゆめ体操教室
 60歳以上の市民
 日 10月17日~平成20年3月19日の毎月第3水曜日午後1時30分~2時30分
 所 福祉会館
 物 タオルなど
 申 当日会場へ
 問 社会福祉協議会 46-1108

認知症支えあい講座
 認知症の基礎知識、心理とケア、予防と支援など。
 全回出席できる方50人(申込多数の場合は抽選)
 日 10月30日(火)、11月1日(木)・8日(木)の午後6時30分~8時30分(全3回)
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 申 10月19日(金)までにはがきで高齢者支援室
 問 同室 内線2621

高齢者向け携帯電話無料講習会
 65歳以上の方各回20人(申込多数の場合は抽選)
 日 11月5日(月)①午前10時~正午、②午後1時30分~3時30分
 所 教育センター
 申 10月17日(水)(必着)までに往復はがき(電話番号・希望回を明記)で高齢者支援室「携帯電話講習会担当」
 問 三鷹いきいきプラス事務局 70-5753 (火・木曜日午前10時~午後4時)

聴覚障がい者のためのやさしいパソコン教室
 オリジナルの年賀状作り挑戦! 手話通訳者付き。
 障がい者の方10人(申込者多数の場合は抽選)
 日 11月7日~28日の水曜日午後6時30分

乳幼児健康相談
 4歳未満のお子さんをお持ちの方
 日 ①相談=10月16日(火)午前9時~10時、11月7日(水)午後1時15分~2時15分、20日(火)午前9時~10時、②計測=10月22日(月)午前9時~10時30分
 所 総合保健センター
 物 母子手帳(歯科相談の方は歯ブラシも)
 申 当日会場へ
 問 同センター 46-3254

三鷹市精神保健福祉相談
 専門医による心の健康相談。
 日 10月18日(木)、11月15日(木)の午後1時~2時30分
 所 総合保健センター
 申 問 同センター 46-3254

健康栄養歯科相談
 測定(身長・体重・体脂肪率・血圧)と健康相談・栄養相談・歯科相談。
 基本健康診査などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は原則として市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した65歳以上の方
 日 10月19日(金)、11月6日(火)・16日(金)の午後1時~2時、1時30分~2時30分、2時~3時
 所 総合保健センター
 物 健康手帳、基本健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書
 申 問 同センター 46-3254

~9時(全4回)
 所 三鷹産業プラザ
 申 10月22日(月)までに直接またはファクスで地域福祉課 FAX 47-9577
 問 同課 内線2618

健康

催し

ご活用ください「みたか生涯学習事業情報 秋号(10月~12月)」
 生涯学習関連の講座やイベントなどの情報が満載。市のホームページでご覧いただけるほか、市内各所で配布しています。
 問 生涯学習課 内線3312

「どうして? 神沢利子展 ~ウーフからの招待状~」新川中原コミュニティセンター巡回展
 日 10月6日(土)~20日(土)
 くまの子ウーフの日=13日(土)、14日(日)午前11時~午後5時
 触って遊べる立体展示、読み聞かせ、映画会、「やさい町どんどんカルタ」を作ろうなど。
 ホットケーキづくり=13日(土)午後3時から
 30人(先着制)
 申 同センター 49-6568

神沢さんの絵本で遊ぼう=16日(火)午前10時30分~正午
 神沢作品を楽しむお茶会=16日(火)午後2時~4時
 くわしくは、神沢利子展プロジェクト公式サイト <http://www.project-tk.net/>
 申 期間中会場へ
 問 コミュニティ文化室 内線2511

三鷹みわり第三共同作業所の催し
 日 ①第4回橋本暁史展=10月15日(月)まで、②心の芸術展2007=10月17日(水)~31日(水) いずれも午前9時~午後9時30分
 所 いずれも市民協働センター
 申 期間中会場へ
 問 いずれも同作業所 72-0231

30歳以上の女性の方は乳がん検診を

視触診とマンモグラフィまたはエコーによる検診。
 30歳以上(昭和53年3月31日以前生まれ)の女性の市民(平成18年度受診者・平成19年度前期受診者は除く)
 日 12月1日(土)~平成20年3月8日(土)
 申 11月12日(月)(消印有効)までに、直接またははがきで「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター(11面記載例参照)電子申請サービスHP <http://www.e-tokyo.lg.jp>からも申し込みができます。11月下旬に受診票を郵送します。受診票が届きましたら、検査方法(マンモグラフィまたはエコー)を選び、市内協力医療機関に直接予約してください(検査方法により受診医療機関が指定あり)
 閉経後の方はマンモグラフィを、妊娠されている方またはその可能性のある方は、エコーをお勧めします。40歳代の方はマンモグラフィを1度、受診することをお勧めします。
 問 総合保健センター 46-3254

小学校で乳がん検診の講演会を開催しました

7月10日~9月11日にかけて、30~50歳代のお母さんが集まる市内5校の小学校の保護者会で、三鷹市医師会の医師による乳がん検診受診啓発のための講演会が行われました。講演会ではスライドを見ながら、乳がんの早期発見、早期治療に向けた検診の大切さを学びました。

近年、乳がんにかかる女性が増えていきます。特に40~50歳代の女性に多くみられ、30歳以降の比較的若い世代からも発症しています。早期発見、早期治療のため、乳がん検診を受診しましょう。

