

高齢者などのインフルエンザ予防接種 1月31日(木)まで

接種日当日65歳以上の方、60～64歳で心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫障がい、身体障害者手帳1級をお持ちの方
1月31日(木)まで
市内協力医療機関(調布市の協力医療機関でも可)
¥2,200円(生活保護を受給中の方は免除)
健康保険証など
総合保健センター☎46-3254・生活保護を受給している方は生活福祉課☎内線2641

障がいのある方

公開講座「にじの会5年間のあゆみとこれからの障がい者福祉」

(社福)にじの会
1月26日(土)午後1時30分～4時40分(1時開場)
所 大沢にじの里
申 当日会場へ
問 同会(田中・前田)☎39-2411・FAX 39-2412・✉niji@parkcity.ne.jp
なかよし教室新入生募集!
障がい児の放課後活動を行う「なかよし教室」の平成20年度通所者を募集します。
NPO法人なかよし会
市内在住の小学1年生～高校3年生
説明会=2月8日(金)午前11時～11時30分
所 なかよし教室
申 問 同教室☎43-8135へ

健康

武蔵野赤十字病院「外来化学療法室」が統合新設

主に抗がん剤の点滴治療を通院で行う治療室です。よりよいがん診療を実現するため、これまで内科と外科に分かれていた外来化学療法を統合し、リラックスできる内装で診察室、処置室、面談室を備えました。
武蔵野赤十字病院☎32-3111
多摩府中保健所
専門医と保健師による個別精神保健相談(要予約)
思春期相談=2月15日(金)午前9時30分～正午、精神保健医療相談=2月19・26日の火曜日午後2時～4時、アルコール相談=2月25日(月)午後2時～4時
所 武蔵野三鷹地域センターまたは三鷹市総合保健センター

健康づくり調理師研修会
50人(先着制)
講話「食品衛生の最新情報」・講話と実技「腰痛予防と体のほぐし方」=2月12日(火)、講話「メタボリックシンドロームを予防する食生活」・講演「ミニストップにおける環境・社会活動について」=2月19日(火)、いずれも午後2時～4時(全2回)
所 同保健所
¥500円
申 問 同保健所☎042-362-2334へ
健康講座「転倒骨折防止について」
講師はつばさ接骨院の柳川さん。
大沢住民協議会
40人(先着制)
2月9・16日の土曜日午後1時30分から
所 大沢コミュニティセンター
申 問 同センター☎32-6986へ
健康セミナー「膝痛と腰痛について」
講師は松崎整形外科医院の松崎正司さん。
三鷹駅周辺住民協議会
60人(先着制)
2月2日(土)午後2時30分～4時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター☎71-0025

催し

第20回多摩郷土誌フェア
東京都社会教育課長会文化財部会
1月25日(金)～27日(日)午前10時～午後7時(27日は5時まで)
所 オリオン書房 ノルテ店(多摩モノレール立川北駅前)
申 問 生涯学習課☎内線3316へ
新春ダンスパーティ
三鷹駅周辺住民協議会
1月26日(土)午後7時～9時
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター☎71-0025

創立25周年三鷹市消費者活動センター運営協議会まつり
模擬店、おもちゃの病院やスタンプラリーなど。
2月2日(土)午前10時～午後3時30分
所 消費者活動センター(下連雀3-22-7)
申 当日会場へ
問 同協議会☎41-0510
みたかボランティアセンター新春交流会
もちつき、模擬店、抽選会、福祉ショップ展示販売、ふるしき市など。
2月2日(土)正午～午後3時(雨天の場合は3日)

所 同センター
申 当日会場へ
ふるしき市出店希望者を募集 1スペース500円(1人2スペースまで)
申 問 2月1日(金)までに同センター☎76-1271へ。
三鷹市町会等地域自治組織活性化事業「発表会」
地域の課題解決や活性化について、平成19年度に市の助成を受けた団体の取り組みを発表します。発表団体(予定)は、上連雀四ツ葉自治会、井口協和会、井之頭町会、新川宿町会、下連雀二丁目会、カーサ三鷹管理組合、ハートフルタウンを住みよくする会、親生会。
2月6日(水)午後2時～5時
所 市民協働センター
申 当日会場へ
問 コミュニティ文化室☎内線2515

スポーツ

3月の小学校校庭開放
いずれも団体貸切での開放です。
市のホームページで確認を
2月3日(日)～9日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ振興課☎内線3323
健康体力づくり相談室
メタボリックにサヨナラ!
専門のトレーナーが、オリジナルトレーニングプログラムを作成します。トレーニング相談にも応じています。
在勤、在学を含む16歳以上の市民
体力測定&トレーニングプログラム・相談=火・金・土曜日(各4人) 水曜日(8人) いずれも午後1時～3時、木曜日(4人) 午後5時～7時、トレーニング相談=火・金・土曜日(各4人) 水曜日(8人) いずれも午後3時～5時、木曜日(4人) 午後7時～9時
所 第二体育館
¥相談と体力測定は無料。トレーニングルームは別途使用料がかかります。
物 室内履き・タオルなど
申 問 スポーツ振興課☎内線3326へ
水泳講習会
初心者入門(全く泳げない方) らくらくバタフライの2コース。
在勤・在学を含む16歳以上の市民、いずれも20人。
2月1日～29日の毎週金曜日午前9時～11時(全5回)
所 第二体育館屋内プール
¥4,000円(傷害保険料を含む)
1月25日(金)までにコース名を記入し往復はがきで☎181-8790三鷹郵便局留・三鷹市水泳連盟講習会係へ
問 服部☎37-0937(夜間のみ)

バドミントン教室
三鷹市東部地区住民協議会
小学生以上の市民
2月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)午後1時～4時(全4回)
所 牟礼コミュニティセンター
物 ラケット・体育館履き
申 問 同センター☎49-3441へ
市民体力測定会
種目は、立幅跳び、上体起こし、腕立伏臥屈腕伸、時間往復走、5分間走(～のみ参加可)
三鷹市体育協会、三鷹市スポーツ少年団
6～80歳の市民
2月3日(日)午前10時～午後3時
所 第二体育館
物 体育館履き
申 当日会場へ
問 同協会☎43-2500
第50回三鷹市卓球選手権大会
種目 小・中学生シングルス、一般シングルス、一般ダブルス
三鷹市体育協会、三鷹卓球連盟
在勤、在学を含む小学生以上の市民と卓球連盟加盟者
2月11日(祝)午前9時から受付、一般シングルスは正午から
所 第一・第二体育館
¥小・中学生300円、一般シングルス1,000円、一般ダブルス2,000円(一組)
1月25日(金)までに現金書留または小為替で☎181-8799三鷹郵便局留 富樫孝之へ
問 八木☎44-4828

2008年度FC東京・市民スポーツボランティア新規会員説明会開催

FC東京・市民スポーツボランティアは、味の素スタジアムで開催されるFC東京のホームゲーム開催時の運営サポートと試合終了後の場内ゴミ回収作業を行っています。現在の登録者約900人。1試合当たり約70の方が参加しています。
2008年の新シーズンを一緒に活動しませんか。
15歳以上の方(平成20年3月中学校卒業予定の方を含む)
2月2日(土)午後1時～2時(受付は0時30分から)
所 鹿島建設技術研究所2階「講堂」(京王線飛田給駅南口)
申 当日会場へ
問 FC東京・市民スポーツボランティア事務局☎042-488-6280

乳がん検診を受けましょう

健康コラム

山田邦子さん、アグネス・チャンさんと次いで有名人が乳がんの体験を公表されました。幸いお二人とも早期に発見され、乳房を全摘しない乳房温存術が行われたとのこと。乳がんの注目度が高まったこともあり、三鷹市の乳がん検診を受ける方が、昨年より急速に増えてきました。

乳がんは手術を受けた約8割の方が、自分で見つけたとの統計があるように、自己検診が大変重要な病気です。しかしながら、直径1cm程度以下の小さなものや、腫瘍を形成しにくいタイプの乳がんでは自覚症状がありません。自分で見つけることが困難なため、画像診断を併用した乳がん検診が必要です。すなわち、レントゲンを使って撮影するマンモグラフィや、超音波による検診を受けなければ早期の発見は困難といことになります。どのようになんでも同じことがいえませんが、

早期に発見されればされるほど、その生命に与える危険度が低くなるということです。乳がんは腫瘍の直径やリンパ腺への転移などによって進行度を決めるのですが、2cm以下のものでリンパ節やほかの臓器への転移がないものを早期がんと呼び、90%以上の方は治癒します。しかしながら、2cmを超えるとその率は70%程度に下がってしまいます。

また乳がんはほかのがんに比べてかかる人の平均年齢が若く、40歳代後半から50歳代がピークとなっていることも特徴です。毎日の生活に忙しい年代の方々が、多く家庭や社会に与える影響も大きくなります。

三鷹市と三鷹市医師会では市民の乳がんの早期発見に全力を傾け、一人でも多くの方に乳がん検診を受けてもらうため、昨年度から小・中学校のPTA集会の際に、乳がん検診の必要性を伝える活動を行っています。来年度の乳がん検診の受付は4月から始まる予定です。転ばぬ先の杖、2年に一度は乳がん検診を受け、毎月一度は自己検診をする習慣をつけましょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155