

シルバー人材センターの1学期補習教室

小学3～6年生(算数・国語・図工)=毎週水曜日の午後または土曜日の午前、中学生(英語・数学・国語)=毎週土曜日の午後または日曜日の午前か午後



1科目1時間11,500円、1科目1時間20分14,500円(いずれも1学期全14回分)

週2回教室もあり。

3月21日(金)までに同センターへ48-6721へ

「わいわい広場」親子で遊ぼう!

連雀地区住民協議会、三鷹市レクリエーション研究会

幼稚園・保育園～小学2年生のお子さんと保護者

3月22日(土)午後1時30分～3時30分

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センターへ45-5100

スプリングコンサート

ピアノと歌で心のリフレッシュを。小さなお子さんがいらっしゃる方もどうぞ。

東児童館母親クラブわっしょい

3月26日(水)午後1時30分～2時30分

東児童館

当日会場へ

幼児は保護者同伴。

同館へ44-2150

春休み親子石けん作り教室

講師は岸本マサ子さん。

三鷹市消費者活動センター運営協議会

30人(保護者またはお子さんのみの参加可)

3月31日(月)午後1時～3時

消費者活動センター

筆記用具

3月18日(火)午前10時から同会へ41-0510へ(先着制)

小・中学生ボランティア体験学習

市内在住・在学の小学4年生(新5年生)～中学生20人

視覚障がい者のパソコン活用術=3

月31日(月)午後1時30分～4時、障がいのある人と一緒に買い物、昼食、散歩、ゲーム=4月1日(火)午前10時～午後4時

福祉会館

300円(2日目の昼食材料費)

3月25日(火)までにみたかボランティアセンターへ76-1271・76-1273へ(先着制)

市の児童手当を振り込みます

平成19年10月～平成20年3月分の三鷹市児童手当を、3月31日(月)に指定された金融機関の預金口座に振り込みます。

子育て支援室へ内線2675

こころ・からだの発達講座

保護者各35人、保育各28人

よちよち(6カ月～10カ月未満児)=4月23日(水)、トコトコ(1歳～1歳4カ月未満児)=5月30日(金)、わいわい(1歳6カ月～2歳未満児)=4月30日(水)、いずれも午前10時～11時45分(保育受付は9時45分から)

総合保健センター

母子手帳、筆記用具、おむつ、ミルクなど

同センターへ46-3254へ(先着制)

子育て中の方の自主グループ活動を応援します

自主グループの学習時間にお子さんの保育を行います。

社会教育会館の登録団体(会員5人以上)で、継続して活動を行い、保育開始時に1歳～就学前のお子さんが3人以上いるグループ、各館2グループまで保育各15人、1歳児は6人まで)

東社会教育会館=5月21日～7月23日の毎週水曜日、西社会教育会館=5月16日～7月18日の毎週金曜日、いずれも午前10時～正午(全10回)

3月17日(月)～28日(金)午前9時30分～午後5時に所定の申込用紙で東または西社会教育会館へ

東社会教育会館へ46-0408・西社会教育会館へ32-8765

4月4日(金)午前10時から調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。

4月4日(金)午前10時から調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。

4月4日(金)午前10時から調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。

高齢者

講演会「足元からの健康づくり」

講師は靴内環境歩行改善協同組合専務理事の佐藤悦正さん。

三鷹いきいきプラス、三鷹市シルバー人材センター

おおむね55歳以上の方150人

3月27日(木)午後3時～4時30分

三鷹市公会堂

当日会場へ(先着制)

火・木曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局へ70-5753

運動器機能向上プログラム

理学療法士などによる体操教室です。

要支援・要介護認定を受けていない

65歳以上の市民 15人、20人  
所 老化予防ケアセンター(新川6-9-11)=4月9日～7月23日の毎週水曜日午前10時～正午(全16回) 4月9日～7月23日の毎週水曜日午後1時～3時(全16回) 市民協働センター=4月2日～7月30日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(4月23・30日、5月7・28日を除く全14回)



1,600円、1,400円

3月17日(月)午前9時から総合保健センターへ46-3254へ(先着制)

こもれび ほっと・サークル

おおむね65歳以上の方15人

ハンドベルを奏でましょう!

4月3・17日の木曜日午前10時～正午

みんなの家6丁目(下連雀6丁目篠原病院敷地内)

一緒に歌いましょう!

4月25日(金)午後1時30分～3時30分

スペースM(下連雀3丁目)

いずれも1回500円

いずれも3月17日(月)午前9時からこもれび事務局へ42-4471へ

障がいのある方

第2回地域をつなぐ実践交流会

市内の障がい者福祉に関わる方たちと一緒に、地域生活を豊かにする支援のあり方を考えてみませんか。

三鷹市障害者福祉懇談会

3月21日(金)第1部「就労支援の取り組みの報告」=午後1時30分～2時30分、第2部「研修報告」=午後2時45分～4時

三鷹駅前コミュニティセンター

当日会場へ

地域福祉課へ内線2618

手話通訳者登録試験

市の「登録手話通訳者」になるための試験です。合格者には登録の際に市の研修があります。

在勤・在学を含む市民で、三鷹市手話講習会の通訳コース修了者または同程度の技術をお持ちの方

4月12日(土)午後1時～5時

市役所第二庁舎4階会議室

筆記用具

3月17日(月)～28日(金)に直接または電話で地域福祉課(市役所1階14番窓口)へ内線2618へ

障がい者自主グループに講師を派遣

市内で活動する障がい者を中心とした市民15人以上の自主グループ

5月1日(木)～平成21年3月31日(火)

4月1日(火)～11日(金)に所定の申込用紙で社会教育会館(本館・東・西)へ

社会教育会館へ49-2521  
4月15日(火)午後1時30分～3時に社会教育会館で調整会議を行います。

健康

人間ドック利用料補助制度を廃止

医療制度改革により、4月から病気になる前に生活改善を図っていくことを目的とした特定健康診査・特定保健指導を実施します。それに伴い、国民健康保険加入者の人間ドック利用料補助制度は、3月31日(月)で廃止となります。なお、3月31日(月)までに受診された方は、4月以降も申請を受け付けます。

保険課へ内線2386(人間ドックについて)・2691(特定健康診査・特定保健指導について)

多摩府中保健所からのお知らせ

専門医と保健師による個別精神保健相談

思春期相談=4月4日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談=4月14日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談=4月22日(火)午後2時～4時

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

多摩府中保健所へ042-362-2334へ(要予約)

多摩府中保健所へ042-362-2334へ(要予約)

催し

お楽しみ映画会

「レミーの美味しいレストラン」

東社会教育会館、東児童館

3月22日(土)午前10時～正午(途中休憩あり)

東児童館

当日会場へ(幼児は保護者同伴)

東社会教育会館へ46-0408・東児童館へ44-2150

みたかジュニア・オーケストラ

第6回スプリング・コンサート

弦楽器のみによるエルガーの「序奏とアレグロ」、ベートーベンの交響曲など、多彩なプログラムをお送りします。子どもたちのフレッシュな演奏をお聴きください。

3月23日(日)午後2時開演

芸術文化センター風のホール

当日会場へ(3歳以下は入場不可)

三鷹市芸術文化振興財団へ47-5122

三鷹市芸術文化振興財団へ47-5122

三鷹市芸術文化振興財団へ47-5122

三鷹市芸術文化振興財団へ47-5122

4月から小・中一貫教育校として3学園が開園

一中学区(一中、四小、六小、南浦小)、六中学区(六中、一小、北野小)、七中学区(七中、大沢台小、羽沢小)が小・中一貫教育校として開校します。学園名は、一中学区「連雀学園」、六中学区「東三鷹学園」、七中学区「おおさわ学園」です。平成18年4月に開園している二中学区「にしみたか学園」と同様に地域と連携し、開かれた学校づくりを進めます。

指導室へ内線3245

健康コラム 肺がん検診の早期発見のために

日本の肺がん治療は、世界をリードしています。それは肺がん検診によるのが大きいと思います。国民の間には肺がんという病気の知識が広まり、たばこを吸わない運動や肺がん検診に参加する関心が深まっています。肺がんという病気は治すのが難しいがんの一つです。咳や痰があるいは血痰などの症状が出現してからは、治療する割合が低くなります。

肺がん検診は各自治体の責任で行われることが多いのですが、積極的な市や区では毎年住民の参加が1万人以上となる自治体も珍しくはありません。残念ながら、三鷹市は肺がん検診に参加する市民の数は毎年3000人位で決して多くはありません。

1999年に、日本全国で外科治療を受けた肺がん患者の中で、病期 早期肺がんはその進み具合によって、から 期まで分類)の方は実に半分以上に上ります。期の肺がんは80%の方が治療しますが、それ以上進むに従って治る率が低くなります。従って早期発見がとても重要で、肺がん検診の必要性もここにあります。

ところで、X線撮影など放射線を使った画像診断は、肺がん検診には欠かせません。近年は肺がん検診にコンピュータ断層撮影(CT)を用いることもあり、放射線の被曝量は増加傾向にあります。なかには放射線被曝のリスクが怖いからと検診に参加するのを控える人もいますが、これは正しくありません。人間は地球上で生活していると自然に年間1.42ミリシーベルトという量の放射線を浴びますが、肺がん検診1回で被曝する量は0.05ミリシーベルトにしか過ぎません。

むやみに、放射線を怖がりすぎると、重い病気を見過すなど、不利な結果も起り得るのです。肺がんにかかる年齢は50歳以上の人が多く、何も症状がなくても50歳を超えたら積極的に検診や人間ドックを受けましょう。その場合、胸部の単純写真だけでは極端に小さい肺がんを見逃す危険性があります。胸部CT検査を追加することによって、より早い時期の肺がんを発見することが出来ます。

三鷹市医師会へ47-2155