

おやこひろば事業「おやこでよってチョコッとあつぷるーむ」7月

おやこひろば実施協議会、市
おおむね0~3歳のお子さんと保護者、プレママ(妊娠中のお母さん)、親子10組(のみ親子6組)

赤ちゃんの気持ちを感じとろう=7月12日(土)午後1時30分~3時30分、
らくらく母乳育児(プレママ~産後3カ月)=7月14日(月)午前10時30分~正午、
プレママの骨盤ケア=7月17日(木)午前10時30分~正午、
おいしい日本茶の楽しみ方講座=7月21日(祝)午後1時30分~3時、
スリングの選び方・使い方=7月24日(木)午前10時30分~正午、
赤ちゃんと一緒に手遊びしましょう=7月26日(土)午後1時30分~3時30分、
おやこでお絵かき=7月28日(月)午前10時30分~正午

¥ 1,000円、 1,500円、 2,000円
お子さんの年齢と名前を記入し、市民協働センターへ46-0048・FAX 46-0148・E kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

西児童館 てづくり教室

大学生と一緒にいろんな手づくりを楽しみませんか?

7月12日(土)午後2時30分から
当日会場へ
同館へ31-6039

子育て支援・ベビーシッター養成講座

シルバー人材センター

おおむね60~64歳の市民で、受講後は市立保育園で緊急一時保育業務・園児の送迎などの仕事に就ける方
説明会=7月16日(水)の午後1時30分から、講座=7月17日(木)・22日(火)・24日(木)・29日(火)・31日(木)、8月1日(金)・4日(月)の午前10時~午後5時(全6回)

ニチイ学館研修所(三鷹駅前)
¥3,400円(教材費)

7月11日(金)までに、はがきに必要事項(15面参照)と説明会希望日を記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター子育て支援係」へ
同センターへ76-6366

むらさき子どもひろば 一輪車教室

小学生

7月16日(水)午後3時15分~4時30分(受付は午後3時30分まで、雨天中止)

四小校庭
当日会場へ
同ひろばへ49-5500

保育講座 ベビーサイン

6カ月~1歳未満のお子さんと保護者

7月25日(金) 午前10時30分~11時30分、午後1時30分~2時30分

すくすくひろば
7月11日(金)午前10時から直接または電話で同ひろばへ45-7710へ

第1回親子消費者セミナー

参加者を募集!

市内在住の小学3~6年生と保護者10組

組

7月30日(水)午前8時50分市役所正面玄関前集合~午後5時15分(予定)
キックマンもの知りしょうゆ館、日本ミルクコミュニティ野田工場
昼食
7月7日(月)午前8時30分から生活経済課へ43-7874へ(先着制)

小・中学生サマースクール

夏の10日間連続補習教室

小学3~6年生(算数・国語・図工)、中学1~3年生(英語・数学・国語)

8月4日(月)~15日(金)(土・日曜日を除く)
シルバー人材センター
¥1科目9,500円

7月23日(水)までの平日午前8時30分~午後4時に同センターへ48-6721へ

第6回みたかパフォーマンスライブ

出場者募集

バンド演奏、ダンス、和太鼓など。

三鷹市青少年委員協議会、三鷹連合青年団、カベラの会

市内在住・在勤・在学の中・高生とその世代の若者を含む団体(個人出場も可)

8月23日(土)午後1時~4時
連雀コミュニティセンター

¥1人200円

7月25日(金)までに直接またはEメールで生涯学習課へ内線3313・E shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ

明るい選挙啓発コンクール作品募集

明るく正しい選挙の実現をPRするポスター・習字・標語作品を募集します。

ポスター 画材料は自由。画用紙の四ツ切(542x382mm)、八ツ切(382x271mm)に準じる大きさで、裏面右下に学校名・学年・氏名(ふりがな)を記入。

市内在住・在学の小・中・高校生、1人1点

習字 「貴い一票」を習字用半紙で。学校名・学年・氏名を書き入れる。

市内在住・在学の中学生、1人1点

標語 明るい選挙を推進するための主張を簡潔に言い表したものの。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入。

市内在住・在勤・在学の方

いずれも9月5日(金)までに持参または郵送で「選挙管理委員会事務局」へ

応募作品は自作、未発表のものに限ります。入選者には賞状と記念品を、応募者全員に参加賞を贈ります。

選挙管理委員会へ内線3035

多摩・島しょ子ども体験塾

「ラクゴショー」

楽しく落語を解説。林家いっ平さんの実演も。

多摩・島しょ子ども体験塾第1ブロック運営本部

三鷹市、武蔵野市、小金井市、国分寺市、国立市在住の小・中学生と保護者、800人

9月7日(日)午後2時開演(1時30分開場)

三鷹市公会堂

8月13日(水)(消印有効)までに往復は

がきに、代表者(保護者同伴希望の場合は保護者)の氏名・郵便番号・住所・電話番号、参加希望者全員の氏名・学年を記入し、「〒156-0043世田谷区松原3-40-7 4階(株)ヴォートル内『子ども体験塾第1ブロック事業落語ショー』係」へ(申込多数の場合は抽選。結果は8月下旬ごろ通知)

同塾事務局へ03-5301-0946(土・日曜日、祝日を除く午前10時~午後6時)

子育て中の自主グループ活動を応援します!

社会教育会館保育室では、自主グループの学習時間にお子さんの保育を行っています。

社会教育会館登録団体で、会員3人以上で継続して自主グループ活動を行い、保育開始時に満1歳~就学前のお子さんが3人以上いるグループ、各曜日6グループまで(定員各20人、1歳児は8人まで)

10月~平成21年3月の月・木曜日の午前10時~正午(約15回)

無料(おやつ代は自己負担)

7月7日(月)~15日(火)午前9時30分~午後5時に所定の申込用紙で同会館窓口へ

7月18日(金)午前10時~正午の調整会議に代表の方は必ず出席してください。

保育あり(定員20人、要予約)

社会教育会館へ49-2521



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。

入院期間を証明できる書類(領収書など) 本人名義の金融機関の振込口座(郵便局を除く) 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)へ

あたたかい善意 (敬称略)

Table listing donations from various organizations and individuals to the elderly support fund, including items like '一般寄付', '三鷹市リサイクル市民工房', and '国際基督教大学 ICU Brass'.

同室へ内線2627

市内の高齢者住宅の生活協力を募集

業務内容 高齢者住宅内の生活協力員室に常駐し、入居者の日常の見守り、緊急時対応、交流促進などを行います。

応募要件
申込時に市内に居住

おおむね55歳以下で生活協力員室(3DK)に家族で住み込める

世帯の平成18年中の所得の合計が所得基準の範囲内

現に自ら居住するための住宅を必要としている(自家所有者などは不可)

所得基準

Table showing income standards for different family sizes, ranging from 2 people to 7 people.

報酬 住宅使用料に84,000円を加えた額(月額)

同 高齢者支援室へ内線2625へ

三鷹いきいきプラスの

無料パソコン教室

文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなど体験します。

55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人

7月14日(月)・17日(木)、7月21日(祝)・24日(木)、いずれも午前9時30分~午後0時30分(全2回)

いずれも三鷹産業プラザ

月・水・金曜日の午前10時~午後4時に三鷹いきいきプラス事務局へ70-5753へ(先着制)

こもれび ほっと・サークル

「誤嚥予防と自宅でできる機能訓練」

おおむね65歳以上の方15人

7月24日(木)午前10時~正午

みんなの家6丁目(篠原病院敷地内)
¥300円(資料代、茶菓子代を含む)

7月7日(月)午前9時からこもれび事務局へ42-4471へ



胃がん検診のすすめ

胃がんは昔から日本人に最も多く発生してきましたが、その原因として、漬物や干物など塩分を多く含む食品を好んで食べる食生活が関係していると言われています。最近塩分の摂取が控えられる傾向にあり、胃がんにかかる方も減少傾向ですが、がんの種類別の死因では、女性では胃がんが第1位であり、男性でも胃がんは肺がんについて第2位となっており、依然として日本人に多いがんであることに変わりはありません。

胃がんの初期の症状としては、胃の痛み、もたれ、胸焼けなどが知られていますが、かなり進行するまでほとんど症状のない方もいらつやいます。胃がんの診断を確定するためには内視鏡検査が必要となりますが、市民検診では、まずバリウム造影検査を実施し、二次検査が必要と判定された場合に内視鏡による精密検査を受けていただくという手順になります。検診で発見された胃がんは、比較的初期のものが多く、治療後の経過も良好なことが多いですが、自覚症状が出現してから発見された胃がんは進行していることが多く、治療に難渋することがあります。胃がんが発見された場合の治療としては、手術が第一選択となりますが、早期に発見され、胃の表面の粘膜に局限してがんが存在する場合は、内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)という内視鏡下の治療が可能ながあります。胃検診の方法としては、内視鏡検査やペブシノーゲン法(血液検査)などがありますが、市民を対象とした場合には、バリウム造影検査による検診のみが有用性が評価され、確立されたものとなっています。市では30歳以上の市民を対象に春と秋にバリウム造影検査による胃の集団検診を実施しています。また、40歳、50歳、60歳の方は胃部個別検診を受けることが可能です。最近1年間、胃の検査を受けたことがない方はぜひこの機会に受診されることをおすすめします。

同 三鷹市医師会へ47 2155