市民活動 みんなの掲示板

催し……主催者が市民・市内法人／市内で開催／参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
会員募集…主な会員が市民／市内で活動／入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内／新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待たせすることもあります)
※いずれも上記以上の費用がかかる場合は内容を確認し掲載基準に則り検討します(主催・活動団体がNPO法人の場合は応相談)。
※タイトル後に★のあるものは社会教育会館の講師派遣事業
上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
申HP http://www.city.mitaka.tokyo.jp/または FAX76-2490 問秘書広報課☎内線2129
※今年度から、掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(㈱ 文化工房)が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。ご協力をお願いします。

8月2日発行号
原稿締切日 7月9日(木)

8月16日発行号
原稿締切日 7月24日(金)

催し

マタニティ・ヨーガ教室
主三鷹市助産師会 人妊娠15週以降の健康な方 日毎月第1・3月曜日(祝日を除く)午前10時～11時30分 所福祉会館 ¥1回1,500円(社協会員1,200円、当日入会可) 物タオル、母子手帳 申問社会福祉協議会☎46-1108・HP http://www.mitaka-jyosanshi.net/へ

ビーズ・折り紙・むすびひも手作り体験&販売
主子育て支援サークルマムズ&キッズ 日7月31日㈮までの午前11時30分～午後3時30分 所食茶房むうぷ ¥手作り体験は300円まで(材料代を含む) 申期間中会場へ 問鴨下☎43-3974

一生成一藤井孝次朗展
主ぎゃらりー由芽 日7月19日㈰までの正午～午後7時 所同画廊 申期間中会場へ 問同画廊☎47-5241

アリスみたか定例会
主三鷹市母子寡婦福祉会 日7月5日㈰午前10時～正午 所福祉会館 申当日会場へ 問古谷☎41-8258

第2回おれんじコンサート(吹奏楽)
主マザーズバンドおれんじ 日7月5日㈰午後2時開演(1時20分開場) 所三鷹市公会堂 申当日会場へ 問同会✉orange_mamabrass@mail.goo.ne.jp

第23回グループ展(油彩・水彩)
主アトリエ独歩の森 日7月9日㈭～14日㈫午前10時30分～午後6時(9日は2時から、14日は5時まで) 所吉祥寺美術館市民ギャラリー 申期間中会場へ 問坪倉☎22-6388

イメージを絵にする「初めての水彩画教室」
主ブリッジビレッジ 日7月10・24日の金曜日午後2時～4時 所永谷教室三鷹第一アパート会議室 ¥1回1,500円(材料代を含む) 申問北迫☎・FAX050-8013-0493・HP http://www.sepia.dti.ne.jp/b-v

講演会「高齢者施設から見た三鷹の高齢者をとりまく環境」★
講師は特別養護老人ホームどんぐり山施設長の玉木博さん。
主三鷹・高齢社会をよくする会 日7月10日㈮午後1時30分～3時30分 所社会教育会館 申当日会場へ 問新井☎31-8889

ボーイスカウト みんな集まれ！夏祭り
主ボーイスカウト三鷹第二団 日7月12日㈰午前11時～午後3時 所ナザレ修道院境内 申当日会場へ 問坂田☎48-3953

第31回月曜会絵画展
日7月14日㈫～19日㈰午前10時～午後6時30分 所三鷹市美術ギャラリー 申期間中会場へ 問同会(大泉)☎45-3360

油彩・水彩・ガッシュ勉強会★
講師はNHK学園講師・三鷹市美術協会講師の中間幹雄さん。
主芙蓉会 日7月14日㈫午後1時～4時 所西社会教育会館 申問当日会場または秋山☎46-0128

2009井之頭病院盆踊り大会
日7月16日㈭午後6時～8時 所同病院中庭 申当日会場へ 問同病院☎44-5331

三鷹事件60周年・犠牲者の慰霊と事件を考えるつどい
主三鷹事件のモニュメントをつくる会 日7月18日㈯午後1時～4時 所禅林寺三鷹事件遭難碑前集合。慰霊の後市民協働センターに移動 ¥500円(花、資料、茶菓子代を含む) 申当日集合場所へ 問梁田(やなだ)☎44-1606

ダンスパーティーの集い
主それいゆ 日7月18日㈯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 問同会(河野)☎47-1525

やさしいウォーキング教室
主武蔵野市ウォーキング協会 日7月18日㈯午前9時30分から 所井の頭公園野外ステージ前集合。コースは西園 ¥市民300円、一般500円 申当日集合場所へ 問同協会(中西)☎54-4458

クール・レーヴェ 第9回演奏会(女声コーラス)
日7月18日㈯午後2時～4時 所芸術文化センター風のホール 申問端山☎47-3669

サマーダンスパーティー
主三鷹ダンス愛好会 日7月18日㈯午後6時30分～9時 所武蔵野スイングホール ¥700円(飲み物代を含む) 申当日会場へ 問大内☎31-8656・伊東☎31-6543

葉牡丹句会★
講師は石井源一郎さん。
主葉牡丹会 日7月18日㈯午後1時～5時 所新川中原コミュニティセンター 申当日会場へ 問鈴木☎42-2798

初心者着物教室(浴衣の着付け)★
講師は太田ヒロさん。
主ヒロ着物倶楽部 人10人 日7月18日㈯午後1時30分～3時30分 所社会教育会館 申問村上☎48-9955(先着制)

司法書士による無料法律相談会
主東京司法書士会武蔵野支部 日7月18日㈯午後1時～4時 所武蔵野公会堂 申問当日会場または上條☎60-5030

自家製小麦で夏野菜のピザづくり
主NPO法人文化学習協同ネットワーク 日7月19日㈰午前10時～午後4時(9時30分集合) 所神奈川県相模原市津久井町 ¥2,000円(お土産代を含む) 申問浅野☎47-8706(先着制)

子どもと親のための表現あそび
主生活クラブまち三鷹 人4～10歳のお子さんと保護者20組 日7月20日㈷午前10時～正午 所三鷹市公会堂別館 ¥500円 物運動しやすい服装、タオル、着替え 申問7月10日㈮までの午後7時～9時に同会(友山)☎・FAX46-9465(先着制)

やさしい漢詩のひろば
主漢詩のひろば 日7月21日㈫午後1時30分～3時30分 所社会教育会館 ¥1,000円 申当日会場へ 問加藤☎45-6302

室内楽演奏会
主竹内茂とその仲間たち 日7月23日㈭午後7時開演(6時30分開場) 所武蔵野スイングホール ¥一般2,500円、学生1,000円 申問当日会場または竹内☎49-2667

第7回にじの会夏まつり
日7月25日㈯午後4時～7時 所同会 申当日会場へ 問田中☎39-2411

夏休みこども体験教室「ミシンを使って楽しいTシャツ作り」
講師は洋裁1級インストラクターの金森摩利子さん。
主東京都多摩地区生涯学習インストラクターの会 人小学3年～中学生(小3・4年生は保護者同伴)、各回8人 日7月25日㈯・26日㈰午後1時～4時 所三鷹台団地集会所 ¥1,500円(飲み物代を含む) 物握りバサミ、布切りバサミ 申問同会(相原)☎45-6141

第90回太宰治の足跡案内
主みたか観光ガイド協会 日7月26日㈰午前9時50分三鷹駅南口デッキ上集合(雨天決行)、市民ガイドが持つのぼりが目印、コースは約2時間30分、希望者は朗読を聞きながらの昼食も 申当日集合場所へ 問小谷野☎44-0981

街かど自立センターのガレージセール
日7月28日㈫午後0時30分～2時 所同センター 申当日会場へ◆物品(本・家具・大型電化製品・ぬいぐるみを除く、新品または洗濯済みの夏もの衣類)提供受付は27日㈪までの平日午前9時～午後5時 問同センター☎48-0648

市民のための能楽講座
主三精会 日8月1日㈯午後1時30分～4時25分 所武蔵野公会堂 ¥2,500円 申問三澤☎・FAX22-1536

梵字初歩無料講習
主三鷹武蔵野梵字同好会 人各4人 日8月6日～27日の毎週木曜日午前10時～正午(全4回) 所三鷹駅前コミュニティセンター 申問安念☎44-7607(先着制)

赤ちゃんとお母さん、妊婦さんのための「ふたばクラス」
主シュタイナー幼児教育を実践するなのはな園 人0～1歳のお子さんと保護者、妊娠中の方 日9月25日、10月23日、11月27日の金曜日午前9時30分～11時(全3回) 所同園 ¥赤ちゃんとお母さん＝一般7,500円、会員6,000円、妊婦さん＝1回2,000円 申問会員は7月6日㈪、一般・妊婦さんは7日㈫より同園FAX79-4598

はばたけ大バザール
主(社福)おおぞら会後援会 日9月27日㈰正午～午後3時 所二中体育館 申当日会場へ◆新品衣料・雑貨など物品提供をお願いします。連絡いただければ引き取りに伺います。問アクティビティセンターはばたけ☎32-3234

会員募集

はがき絵・チューリップ会
指導は日本画家。
日毎月第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 所井口コミュニティセンター ¥月額2,300円(材料代を含む) 申問亀山☎090-9962-1272

朗読虹の会
指導は坂井清成さん。
日毎月第1火曜日午前10時～正午 所三鷹図書館 ¥月額2,000円 申問伊藤☎48-2727

伝言板

斎藤清卓球講習会
講師は全日本選手権最多勝利記録保持者の斎藤清さん。
主明治大学付属明治高等学校・中学校、卓球部OB会(明卓会) 人三鷹市・調布市在住・在勤の卓球愛好者100人 日7月5日㈰午後1時～4時 所明治高校第2体育館 ¥500円(傷害保険料を含む) 申当日会場または氏名・性別・年齢を記入し同校(小岩)FAX042-498-7801へ(先着制) 問同校(小岩)☎042-444-9107

世界天文年全国同時七夕講演会「南米アタカマ砂漠から描く新しい宇宙像」
講師は東京大学准教授の河野孝太郎さん。
主同大学大学院理学系研究科附属天文学教育研究センター 人50人 日7月7日㈫午後6時から 所東大天文センター 申当日会場へ(先着制) 問同センター☎34-5021

第一回公開講座「交流分析」
主ルーテル学院大学臨床心理相談センター 日7月18日㈯午後2時～4時 所同大学 ¥1,000円 申問同センター(占部)FAX32-0316

月刊わがまちジャーナル7月号 地上11ch・アナログ5chで放送中
子どものまちの子どもテレビ局／バラに願いをこめて～テキサスのバラとアンネのバラ～

NPO法人むさしのみたか市民テレビ局
☎・FAX79-1484
✉mmctv☎parkcity.ne.jp
※ご意見・情報をお寄せください。

健康コラム

胃がんの早期発見のために

胃がんはわが国では年間5万人が死亡し、がん全体の20％を占めることが知られています。塩辛いものを好んで食べること、タバコを吸うことは胃がんのリスクを高め、一方、緑黄色野菜や果物の摂取は胃がんの発症に予防的な効果があるとされています。胃がんの多くはヘリコバクター・ピロリ菌の感染による萎縮性胃炎を背景に発生することが明らかになりましたが、ヘリコバクター・ピロリ菌に対する除菌治療が胃がんの予防に効果があるかどうかについては、現在、研究が進められているところです。

胃がんは胃の内側の表面の粘膜から発生し、初期のうちは粘膜の内部にとどまりますが、経過とともに、粘膜の外側の組織に広がるようになり、胃の周りのリンパ節や肝臓、肺などの臓器に転移しやすくなります。

胃がんと診断されるきっかけになる症状としては胃の痛み、胸焼け、胃もたれ、貧血、吐き気などが知られていますが、早期の胃がんではあまり自覚症状がみられないことが多いようです。

胃がんは手術による治療が通常行われますが、進行した状態になると、抗がん剤による治療が必要になることがあり、患者さんにとって大きな身体的な負担になります。

胃がんの早期発見のためには定期的な内視鏡などによる検査をお勧めしています。胃部症状(痛み、吐き気、胃もたれなど)がある人は、早めに検査を受けるようにしましょう。胃・十二指腸かいようの既往のある方、慢性胃炎、胃ポリープなどと既に診断されている方は掛かり付け医に相談して、継続して検査を受けるようにしてください。

自覚症状が無い場合でも胃がんはしばしば発見されます。三鷹市では30歳以上の市民を対象にエックス線造影検査による胃がん検診を行っていますので、ぜひご利用ください。検診で精密検査が必要と判定された場合は、必ず医療機関を受診するようにしてください。

問三鷹市医師会☎47-2155