

子育て中の父母とプレママ(妊娠中の母)
で2回とも参加できる方30人、保育(1歳～未就学児)6人
日10月16日(金)・23日(金)午前10時～正午
所市民協働センター
料3,000円(2回分)
申9月20日(日)から同センター☎46-0048・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

情報交換「小学生の家庭教育」& 子ども科学あそび

お子さんが科学あそび「音の実験!エコーマイクを作ろう」に参加している間、保護者の情報交換・交流会を行います。
主かきしぶ(みたか地域SNS「ポキネット」)
HPhttp://www.mitaka-sns.jp/内の小学生保護者向け家庭教育支援コミュニティ
人年長児～小学生40人と保護者、かきしぶ会員(大人のみの参加も可。子どもだけの参加はできません)

日10月17日(土)午前10時～正午(受付は9時40分から)
所市民協働センター
料100円(材料代)
物筆記用具、はさみ
申9月24日(木)～10月9日(金)に、生涯学習課☎内線3316・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ

親子料理教室「1・2・3でいただきます！」

人市内在住の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育6人
日①保護者講習会=10月22日(木)午前10時30分～11時45分、②親子料理教室=10月24日(土)午前10時30分～午後1時30分(全2回)
所牟礼コミュニティセンター
物エプロン、三角布、手ふきタオル、ふきん、台ふきん
料1組200円(材料代)
申9月24日(木)午前9時から総合保健センター☎46-3254(先着制)へ

高齢者

お達者生活大作戦! お口と食事についての講座
人65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民で2日間参加できる方20人
日10月23日(金)・30日(金)午前10時～正午
所総合保健センター
申9月24日(木)～10月8日(木)に同センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

障がいのある方

福祉タクシー券(後期)の交付請求を受付
 平成21年度後期分(10月～平成22年3月分)の三鷹市福祉タクシー券の交付請求を受け付けます。
人福祉タクシー券の交付対象者として登

録されている方
申9月24日(木)から直接または電話で地域福祉課☎内線2619へ
身体障害者手帳をお持ちの方を日帰り旅行(山梨県河口湖方面)にご優待
人身体障害者手帳をお持ちの市民70人(付添人1人を同行可)
日10月27日(火)午前8時市役所発(観光バス利用)、午後5時30分ごろ着(予定)
料1人2,500円(付添人も同額)
申10月5日(月)(消印有効)までにはがきに「日帰り旅行参加希望」・必要事項(7面参照)・障がいの等級と使用器具・車椅子の使用の有無・付添人の有無・付添人の名前と住所を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会地域福祉係日帰り旅行担当」へ(申込多数の場合は抽選)
申同協議会☎46-1108

健康

保健師による心の健康相談
 精神疾患の未治療・治療中断の方やそのご家族からの相談も受け付けます。
申地域福祉課☎内線2653へ

多摩府中保健所 精神保健相談

日①思春期相談=10月2日(金)午前9時30分～正午、②精神保健医療相談=10月23日(金)午後2時～4時・27日(火)午後2時30分～4時30分、③アルコール相談=10月26日(月)午後2時～4時
所武蔵野三鷹地域センター
申多摩府中保健所☎042-362-2334へ
 ※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

健康講座「百薬に勝る笑いと音楽で健康づくり」

音楽や笑いを交え、腹式呼吸で鍛えます。
人市民30人
日10月14日(水)午後2時～3時30分
所総合保健センター
申同センター☎46-3254へ(先着制)

催し

星と森と絵本の家の催し

◆絵本の「月」のお話と科学あそび
 講師は①絵本に出てくる「月」のお話＝山梨県立科学館の高橋真理子さん、②科学あそび「月齢早見盤と地球ゴマの工作」＝科学読物研究会。
人主に小学生、①各回50人
日9月20日(日)午後1時～4時(①午後1時45分から・3時から)
料②実費(材料代)
申いずれも当日会場へ(①は先着制)
◆中秋の名月お月見会
日10月3日(土)昼の部「お話し会・ミニ縁日」=午後2時～4時、夜の部「お月見語り部・ミニ縁日」=午後6時～8時

申いずれも当日会場へ
◆休館日のお知らせ
 火曜日休館(土・日曜日、祝日は開館しますが、9月22日(休)は火曜日のため休館)
※国立天文台裏門の使用中止
 国立天文台構内の建設工事に伴い、裏門が使用できません。期間中(平成22年3月ごろまでの予定)は正門からお入りください。
星と森と絵本の家☎39-3401

みたかフリーマーケット

日9月26日(土)午前10時～午後2時30分
所三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
申当日会場へ
申消費者活動センター☎43-7874

ふれあいコンサート「うたのひろば」～あの歌この歌みんなで歌おう～

日9月27日(日)午後2時～3時
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
申同センター☎45-5100

第56回三鷹市市民文化祭展示作品を9月29日(火)まで申込受付中

写真・書道・華道・工芸・美術・菊花・俳句・短歌の各部門(囲碁大会を除く)。くわしくは「広報みたか」9月6日発行号をご覧ください。
申生涯学習課☎内線3316・三鷹市芸術文化協会☎49-2521
第3回音楽サロン「タンゴの夕べ」
 出演は、オルケスタチータンゴ代表の足立忠男さん。
日10月3日(土)午後7時～9時
所新川中原コミュニティセンター
申当日会場へ
申同センター☎49-6568

スポーツ

11月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日市のホームページ [HP](http://www.city.mitaka.tokyo.jp/) http://www.city.mitaka.tokyo.jp/でご確認ください
日10月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ
申スポーツ振興課☎内線3322

安全ハイキング講習会

日三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会
人30人
日10月7日(水)午後7時～9時
所三鷹駅前コミュニティセンター
物筆記用具
申当日会場または10月6日(火)までに同協会☎43-2500へ

お詫びと訂正

「広報みたか」9月6日発行号に掲載した記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。
 ①6面:関東中学校水泳競技大会 比留間 穩継さん(三中) 誤:平泳ぎ 正:背泳ぎ
 ②12面:第3回三鷹市長杯バドミントン大会 誤:10月31日(土)午前9時30分～午後5時30分 正:10月31日(土)午前9時～午後6時

講座

求職活動支援セミナー「自分を売り込むキャッチ・フレーズの作り方」

人30人
日9月30日(水)午後1時30分～4時
所市民協働センター
物雇用保険受給者証、雇用保険受給資格者証
申わくわくサポート三鷹☎45-8645・☎45-8646・✉wakuwaku@mitakane.jpへ(先着制)

みたか環境活動推進会議の委員が、みんなで共有したい環境の話題を紹介しています。

「夕焼け小焼けの赤とんぼ」

「夕焼け小焼けの赤とんぼ 負われて見たのは いつの日か」
 三鷹に暮らした三木露風が作詞した童謡「赤とんぼ」の一節で、午後5時に市内のスピーカーから、このメロディーが聞こえてきます。赤とんぼと言えば、網を持って追いかけてまわした記憶があり、原風景の一部となっている方も多いことでしょう。
 水辺に生きるトンボたちは、豊かな自然環境のバロメーターのひとつですが、赤とんぼが全国的にも激減しているそうです。原因としては、水辺の減少や環境の変化、農法の変化などさまざまな要因が絡み合っているのでしょう。ほかに、雀(スズメ)やミツバチといった、どこでも見かけた生き物たちが減少していると報じられています。
 私たちは「より早く」「より便利」「大量生産・大量消費・大量廃棄のライフスタイル」を求め、地球規模での気候変動など、さまざまな環境問題を引き起こしてきました。しかし、これからの私たちは、地球上に生きるもの「みんなの環境」であることに、一人ひとりが配慮しながら行動することが大事です。
 赤とんぼの減少は寂しいだけでなく、私たちの行動への警告かもしれません。これをしっかりと受け止めて、赤とんぼが乱舞する環境であってほしいものです。(Y委員)
 「みんなの環境」の連載は、今回で終了しますが、みたか環境活動推進会議は、これからも「循環・共生・協働のまち みたか」の実現に向けて活動していきます。活動の様子は市のホームページでご覧いただけますので、これからもご注目ください。ご愛読ありがとうございました。
申環境対策課☎内線2523

前立腺がんの治療

前立腺がんの治療法のうち根治的根治全摘術と根治的放射線療法についてお話しします。

①根治的根治全摘術
 根治的根治全摘術はがん病巣をすべて取り除くということで、がんが前立腺だけにあれば理想的な治療法の一つです。ただし転移を起こしている場合には、それらを含めすべてのがん病巣を取り去ることは困難です。そのためがんの拡がりについては術前評価が重要ですが、現時点では完壁な評価はできません。画像所見や、診断時のPSA値、生検時の組織の悪性度を加味してがんの拡がりを予測し、さらに本人の健康状態を加味して手術を行うかを決定します。完全ながんの切除が行われれば根治できる可能性が最も高い治療法であり、また完全切除ができなくても放射線療法や内分泌療法を追加でき、予後が最も期待できる治療法です。本手術は開腹、腹腔鏡、ロボット手術のいずれでも行えます。合併症として尿失禁、勃起障害、吻合部狭窄が起こることがあります。

②根治的放射線療法
 転移がない前立腺がんに対して行われる根治的放射線療法では、どのようにして前立腺だけに高線量の放射線照射を行うかが問題となります。前立腺に隣接した直腸や膀胱にも放射線が照射されると下血や血尿といった合併症が起きます。このため体の外から放射線を照射する外照射では、厳密に前立腺だけを照射する強度変調放射線治療(IMRT)が行われるようになり、また放射線を発生する小さな針を多数前立腺に植え込み、周囲臓器への被曝量を減らす組織内照射(内照射)も一般化してきています。周囲のリンパ節に転移がある場合には、リンパ節に対して従来の外照射を加える事もあります。合併症として尿失禁、勃起障害が起こることがありますが、概して根治的根治全摘術に比べて体への負担が小さいことが特徴です。

なお治療法を選択する際には、現在のがんの状態を正確に把握し主治医と十分に相談されることが重要です。

三鷹市医師会☎47-2155