

**物**②着替え、タオル、③気に入った石(平らなもの)、タオル

**申**当日会場へ(③のみ事前に同ひろばへ)

**問**同ひろば☎49-5500

### おもちゃの病院

**主**三鷹市消費者活動センター運営協議会  
**日所**①消費者活動センター＝8月18日、9月1日の水曜日、②リサイクル市民工房＝8月28日、9月11日の土曜日、いずれも午後1時～3時

**¥**特殊部品などの交換は有料

**申**当日会場へ

**問**同センター☎43-7874

### 夏休み親子料理教室

講師は料理研究家の瀬戸美登子さん。

**主**三鷹市消費者活動センター運営協議会

**人**お子さんと保護者10組

**日**8月23日(月)午前10時30分～午後1時30分

**所**消費者活動センター

**¥**500円(親子1組)

**申 問**8月16日(月)午前9時30分から、同協議会 ☎41-0510 または同センター ☎43-7874へ(先着制)



### 東児童館 子ども夏まつり

前夜祭は出店やバルーンアート、花火ほか。2日目は子ども実行委員のお店(あんずあめ、かき氷、ゲームなど)や手作りコーナー、ステージも。

**日**8月25日(水)午後6時～8時(前夜祭)・26日(木)午後0時30分～午後4時(子どものお店は2時まで)

**物**使い捨てでないはし、皿、コップ

**申**期間中開場へ

**問**同館☎44-2150

※自転車での来場はご遠慮ください。

### 親子で楽しむフラダンス

**主**(助)三鷹国際交流協会

**人**小学生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴)と保護者80人

**日**8月28日(土)午後1時～2時30分

**所**三鷹駅前コミュニティセンター

**申 問**直接または電話・ホームページで同協会☎43-7812・**HP**http://www.mishop.jp/へ(先着制)

### 2学期(9～12月)補習教室

**主**シルバー人材センター

**人**①小学3～6年生(国語・算数・図工)、小学5・6年生(英語)、②中学生(国語・数学・英語)

**日**①水・土曜日(1回60分、全14回)、②土・日曜日(1回80分、全14回)

**所**同センター

**¥**1科目14回分＝①11,500円、②14,500円 ※複数科目受講できます。

**申 問**8月24日(火)までの平日午前9時～午後4時に同センター☎48-6721へ

### すくすくひろば 9月のイベント

#### ◆あそびとおしゃべりの会

**人**0～3歳のお子さんと保護者

**日所**大沢コミュニティセンター＝1日、井の頭・井口・牟礼コミュニティセンター＝8・22日、新川中原コミュニティセンター

＝15・22日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

**申**いずれも当日会場へ

◆**年齢別あそびましょ**

◇**ひよこぐみ**

**人**平成21年4月2日以降生まれのお子さんと保護者

**日**9月2日、10月7日の木曜日①11カ月～1歳2カ月＝午前10時30分～11時30分、

②6カ月まで＝午後1時30分～2時30分、9月28日、10月26日の火曜日③1歳3カ月以上＝午前10時30分～11時30分、④7

～10カ月＝午後1時30分～2時30分

**申 問**8月19日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

◇**うさぎぐみ「小麦粉粘土」**

**人**平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん

**日**9日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分

**申 問**8月26日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

◇**ぞうぐみ「小麦粉粘土」**

**人**平成19年4月2日～20年4月1日生まれのお子さん

**日**16日(木)①午前10時15分～11時15分、②午前11時30分～午後0時30分

**申 問**2日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

#### ◆ベビーマッサージ

**人**市内在住の8カ月未満のお子さんと保護者で、初めて受講する方

**日**13日(月)①5カ月～8カ月未満＝午前10時30分～正午、②5カ月未満＝午後1時30分～3時

**申 問**8月30日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

#### ◆育児講座「親子体操」

講師はジャパンライフフィットネスネットワーク代表の多田ゆかりさん。

**人**1歳6カ月～3歳のお子さんと保護者

**日**15日(水)午前10時30分～11時30分

**物**手ぬぐいサイズのタオル1本

**所**大沢コミュニティセンター

**申 問**1日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

### おやこでよってチョコっとおっぶるーむ(9月)

**主**NPO法人みたか市民協働ネットワーク

**人**おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子と妊婦さん10組、①産後6カ月以降の体調の良い母親6組、②ハイハイ前のお子さんと母親、④妊娠15週以降の健康な妊婦さん8組

**日**①ストレッチ体操&Salsa＝2日(木)、②簡単ベビーマッサージ＝6日(月)、③幼稚園情報交換＝9日(木)、④マタニティヨガ＝11日(土)、⑤スリングの選び方・使い方＝13日(月)、⑥ベビーマッサージで親子のふれあい＝16日(木)、⑦産前・産後の骨盤ケア＝27日(月)、⑧ママの手仕事＝30日(木)、いずれも午前10時30分～正午(④は午後1時30分～3時)

**所**市民協働センター

**¥**①1,000円、②1,700円(オイル代を含

む)、③700円、④⑤⑥1,500円、⑥1,800円(オイル・防水シート代を含む)、⑦2,000円(さらし代を含む)

**物**②バスタオル、防水シート(または45ℓポリ袋)、小皿、おむつ、⑥バスタオル・飲み物

**申 問**8月15日(日)から必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を記入し、同センター☎46-0048・**FAX**46-0148・**E**kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

### ファミリーサポートセンター援助会 員養成講座

**人**子育てを応援してみたい市民

**日**9月7日～21日の毎週火曜日午後1時～4時30分(全3回)

**所**すくすくひろば

**申 問**必要事項(11面参照)を記入し、はがき・ファクス・電話で「〒181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば2階ファミリーサポートセンター」・☎76-6817・**FAX**45-7702へ

### コーチング講座「親子の関係がみるみる良くなる会話術―思春期編」

講師はコミュニケーション・ファーム代表の高野まゆみさん。

**人**各回25人、保育(1歳～未就学児)6人

**日**①子どもの心に届くこのひと言＝9月8日(水)午前10時～正午、②子どもの自立を促す親子会話術＝9月15日(水)午前10時～正午

**所**市民協働センター

**¥**各回1,000円

**申 問**同センター☎46-0048・**FAX**46-0148・**E**kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制、保育の申し込みは8月27日(金)まで)

### コミュニティセンターの親子料理教室「1・2・3でいただきます!」

**人**市内の幼稚園・保育園児と保護者12組(2人1組)、保育8人

**日所**①井口コミュニティセンター＝9月13日(月)(保護者講習会)・18日(土)(親子料理教室)、②大沢コミュニティセンター＝9月17日(金)(保護者講習会)・19日(日)(親子料理教室)、いずれも午前10時～午後1時30分

※必ず保護者説明会に参加してください。

**¥**1組500円(材料代)

**物**エプロン、三角布、手ふきタオル、ふきん、台ふきん、室内履き

**申 問**いずれも8月16日(月)午前9時～9月10日(金)に総合保健センター☎46-3254へ(年長児を優先して先着制)

### 中学校卒業程度認定試験

合格者には高等学校の入学資格が与えられます。試験科目は国語・社会・数学・理科・外国語(英語)。

**人**病気などやむを得ない理由で就学義務を猶予または免除された方など

**日**11月2日(火)

**所**東京都教職員研修センター(文京区本郷1-3-3)

**申 問**願書・受験案内は東京都教育庁地域教育支援部義務教育課(都庁第二本庁舎27階)☎03-5320-6752で配布。願書受付期間は8月20日(金)～9月7日(火)(消印有効)



## 高齢者

### 8月31日(火)は後期高齢者医療保険料(第2期)の納期です

納期内の納付にご協力ください。保険料の納付方法を、口座振替へ変更を希望する方は、口座内容が分かるものと届出印を持参し金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局へ。

**問**保険課☎内線2391

### セカンドライフのつどい2010「三鷹のまちで探す・見つける・マイライフ」

地域での活躍の場を探すヒントを見つけましょう。

**主**シルバー人材センター、わくわくサポート三鷹、三鷹市社会福祉協議会(みたかボランティアセンター)、三鷹いきいきプラス

◆**第一部「私たちの地域デビュー」** 会員によるデビュー体験談と主催4団体の活動紹介。

◆**第二部「なつかしのチャップリン名画劇場」** チャップリンの役者・拳闘・掃除番・寄席見物・改悟。

◆**第三部「相談コーナー」** 主催4団体が相談に応じます。

**人**おおむね55歳以上の方100人

**日**9月4日(土)午後2時～4時30分

**所**三鷹駅前コミュニティセンター

**申**当日会場へ(先着制)

**問**シルバー人材センター☎48-6721

### 介護予防教室に参加しませんか

**人**いずれも65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない市民

◆**音楽とお風呂でほかほか教室(15人)**

音楽のリズムに乗ったラクラク体操で健康増進! 終了後はお風呂にも入れます。

**日**9月14日～10月19日の毎週火曜日午後1時30分～3時(全6回)

**所**春の湯(下連雀3-37-12)

**¥**600円(入浴料を含む6回分)

◆**脳の健康弘済園教室(28人)** 認知症予防に効果的な読み書き・計算の学習(45分)と体操(45分)を行います。

**日**9月29日～平成23年3月23日の毎週水曜日午前10時～正午(11月3日、12月29日を除く全24回)

**所**(社)堀東京弘済園

**¥**2,400円(24回分)

◆**目・脳・体のイキイキ教室(25人)** バランス良く身体を活性化するトレーニングで、元気にイキイキと!

**日**9月30日～12月16日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全12回)

**所**三鷹産業プラザ

**¥**1,200円(12回分)

**申 問**いずれも8月16日(月)～26日(木)に総合保健センター

☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)

※地域包括支援センターからも申し込みます。



## 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がんは女性のがんの中では乳がんに次ぐ高い発症率で、国内で年間15,000人が罹患し、約3,500人が死亡する深刻な病気です。最近では20～30歳代女性に急増しており、妊娠・分娩をあきらめざるを得なかったり、進行が早いため死に至るなど社会的影響の大きな疾患でもあります。子宮頸がんの原因は、ほとんどが発がん性のヒトパピローマウイルス(HPV)の持続感染で、性交経験のある女性なら誰でも感染する可能性があります。昨年12月から、このHPVに対する予防ワクチンの使用が開始されました。これにより、子宮頸がんは唯一予防可能ながんとなるでしょう。ワクチンを接種することでHPVの感染する確率を下げ、がんにならない体を作ることができず。

現在承認され使われているのは、子宮頸がんの原因の60～70%を占めるHPV16・18型に対するものですが、それにコンジローマの原因となるHPV6・11型に対するものが加わったワクチンも承認待ちになっています。10歳以上の女性を対象で、予防効果は初性交前が最も効果的ですが、55歳までは効果が認められています。接種法は0・1・6カ月後の計3回、上腕の外側に筋肉注射をします。現在のところ7年以上の有効性が確認されており、20年間は維持されると推定されています。

ただ、このワクチンはすべての発がん性HPVの感染を防ぐことができるわけではなく、そのほかのタイプのものは予防できませんし、すでに感染しているウイルスをなくしたり、がんになるのを遅らせたり、治したりすることはできません。しかし、一度感染したHPVは2～3年でほとんどが自然排出されても、また感染を繰り返すのでその再感染に対する予防には有効です。

ワクチンは検診の代わりになるものではありませんが、この予防効果の高いHPVワクチンと検診で子宮頸がんを征圧するということです。副作用としては今のところ、注射部位の発赤や腫脹が多いくらいようです。

**問**三鷹市医師会☎47-2155