

◆わくわくランド

0歳～就学前のお子さん
9月24日(金)・27日(月)・28日(火)午前10時～正午
※24日は9月生まれの誕生日会を行います。
いずれも当日会場へ
同館☎44-2150

西児童館 乳幼児のあそびひろば

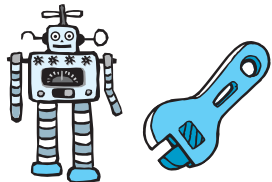
◆ちびっこの日
開館日の午前9時～午後1時
◆サークルタイム
月～土曜日の午前11時30分から
◆小麦粉粘土で遊ぼう!
9月22日(水)午前10時30分から
◆9月生まれのお誕生日会
9月28日(火)午前11時30分から
いずれも当日会場へ
同館☎31-6039

むらさき子どもひろば 9月後半のイベント

◆乳幼児(0歳～就学前)対象の定例行事
①げんきっ子ランド=月～金曜日の午前9時～10時50分、②みんなであそぼ!=22日(水)を除く月～金曜日の午前11時～11時30分
◆乳幼児(0歳～就学前)対象のスペシャルイベント
①ここにキッズ=22日(水)午前10時45分～11時30分、②変身!スペシャルパースデー=27日(月)～29日(水)午前11時20分～11時30分(当日10時30分までに受付へ)
所①のみ牟礼コミュニティセンター
物①汚れてもよい服装
◆ドッジボール大会
小学生
9月30日(木)午後3時30分～5時
いずれも当日会場へ
同ひろば☎49-5500

おもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会
所①リサイクル市民工房=9月25日、10月9日の土曜日、②消費者活動センター=10月6日(水)、いずれも午後1時～3時
¥特殊部品などの交換は有料
当日会場へ
同センター☎43-7874



母と子のちいさなお話し会 23

連雀地区住民協議会
0～3歳のお子さんと保護者
9月27日(月)午前10時30分から
所連雀コミュニティセンター
当日会場へ
同センター☎45-5100

おやこでよってチョコっとおっぶるーむ(10月)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
おおむね0～3歳のお子さんを持つ親子と妊婦10組、①ハイハイ前のお子さんと母親9組、②8組、③ハイハイ前のお子さんと両親8組、④ハイハイ以降のお子さんと母親7組、⑤ハイハイ前のお子さんと母親
①ヨガママ(ハイハイ前)=4日(月)、②ふれあい上映会「bloom-生まれたのは私」=7日(木)、③パパもベビマを覚えちゃおう!=9日(土)、④スリングの選び方・使い方=14日(木)、⑤ヨガママ(ハイハイ以降)=18日(月)、⑥ベビーマッサージで親子のふれあい=21日(木)、⑦ワーキングマザーのためのライフデザイン講座=23日(土)、⑧産前・産後の骨盤ケア=25日(月)、⑨子どもが自分を好きになるコミュニケーション=28日(木)、いずれも午前10時30分～正午
所市民協働センター
¥①④⑤⑦1,500円、②800円、③⑥1,800円(オイル・防水シート代を含む)、⑧2,000円(さらし代を含む)、⑨1,000円
物③⑥バスタオル、お子さんの飲み物、普段のお出かけセット(③はあれば授乳ケープ)
※①⑤は横になるポーズがありますので、気になる方はフェイスタオルなどをお持ちください。
同必要事項(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・☎46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

すすくひろば 10月のイベント

◆育児講座「親子で楽しむリトミック講座」
講師は永井悦子さん。
市内在住の1歳6か月～3歳のお子さんと保護者で、初めて受講する方
6日(水)①午前10時15分～11時、②午前11時15分～正午
同9月22日(水)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ
◆あそびとおしゃべりの会
0～3歳のお子さんと保護者
所大沢コミュニティセンター=6・20日、牟礼コミュニティセンター=13日、井の頭・井口コミュニティセンター=13・27日、新川中原コミュニティセンター=20・27日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
いずれも当日会場へ
◆年齢別あそびまじょ
◇うさぎぐみ「運動会ごっこ」
平成20年4月2日～21年4月1日生まれのお子さん
14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
同9月30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「運動会ごっこ」
平成19年4月2日～20年4月1日生まれのお子さん
21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
同7日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ

家庭教育学級「学力世界一のフィンランドの教育に学ぶ 私たちにできること」

講師は都留文科大学比較文化学科学教授の福田誠治さん。
市教育委員会、六小、同校PTA
10月9日(土)午前10時～正午
所六小ふじみ校舎プレールーム
物室内履き、下足用袋
同生涯学習課☎内線3316へ
お詫びと訂正
広報みたか9月5日発行号10面「ベビーマッサージ」の記事の題名に誤りがありました。お詫びして訂正します。
誤:「ベビーマッサージ」
正:「妊婦さんとママと赤ちゃんの交流会」
同大沢台保育園☎39-3177

高齢者

9月30日(木)は後期高齢者医療保険料の納期(第3期)です

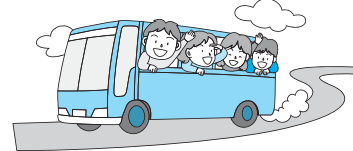
納期内の納付をお願いします。
◆便利な口座振替をご利用ください。
手続きは直接、金融機関・ゆうちょ銀行・郵便局の窓口へ。納付義務者以外の口座からも振替できます。納期限の日に振り替えます。
同保険課☎内線2392
国民健康保険税の年金からの引き落としを口座振替に変更できます
変更を希望する口座の内容が分かるものと、その口座の届出印を持参し保険課(市役所1階9番窓口)へ
※12月の年金引き落とし分から変更を希望する方は、9月30日(木)までに申請してください。
※すでに変更手続きがお済みの方は、新たな申請は不要です。
同課☎内線2392

障がいのある方

福祉タクシー券(後期)の交付請求受付

平成22年度後期分(10月～23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。
福祉タクシー券の交付対象者として登録されている方
同9月27日(月)から直接または電話で地域福祉課☎内線2619へ
第36回三鷹市しょうがい者作品展
障がいのある方が作った作品(写真、絵画、書、編物・刺しゅうなどの手工芸品)を展示します。
10月4日(月)～8日(金)(8日は午前中のみ)
所市役所1階市民ホール
当日会場へ
◆展示作品を募集
同地域福祉課☎内線2657へ。作品搬入期間は9月27日(月)～10月1日(金)です
身体障害者手帳をお持ちの市民を日帰り旅行にご優待!
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)
10月27日(水)午前7時30分市役所発(観光バス利用)～午後5時30分着予定
所群馬方面(リンゴ狩りなど)
¥1人2,500円(付添人も同額)
9月30日(木)(消印有効)までに、往復はがきに「日帰り旅行参加希望」・必要事項(11面参照)・障がいの等級と使用器具・車いすの使用の有無・付添人の有無(付添人がいる場合は名前と住所)を記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会日帰り旅行担当」へ(申込多数の場合は抽選)
同協議会☎46-1108



健康

社会保険などに加入している方の市独自の健診について

下記に該当する方は、各医療保険者が実施する特定健診の検査項目に加え、市独自の項目(便潜血、貧血検査、尿酸、胸部X線など11項目)の健診も合わせて受診できます。
社会保険などの被扶養者や国保組合加入者で、医療保険者が市内の医療機関と契約して「特定健診受診券」に「集合B」と記載されている方(社会保険の健診が市独自の項目も含む場合は、社会保険の健診が優先されます)
医療保険者が発行する「特定健康診査受診券」の案内に従い、実施医療機関へ
同総合保健センター☎46-3271(特定健診の実施方法は各医療保険者からの案内で確認または各医療保険者へ)

前立腺がんの早期診断

健康コラム

前立腺はぼうこうの出口のところで、尿道を取り囲むように存在する男性だけにある臓器です。50歳以上で前立腺から発生する代表的な病気に、前立腺肥大症と前立腺がんがあります。この2つは全く異なった病気で、前立腺肥大症が前立腺がんに進行するようになることはありません。

前立腺肥大症は尿道のすぐ近くにある移行域というところが大きくなり、比較的早期から尿道が圧迫されて尿が出にくいといった症状がみられます。一方、前立腺がんの多くは辺縁域と呼ばれる尿道から遠いところになるので、尿が出にくい症状や血尿は、病気が進行してから起こります。

以上から考えて前立腺がんを早期発見するためには、症状に頼ってはいけなことが分かります。前立腺がんの早期発見に有効な手段の一つが、血液検査によるPSA(前立腺特異抗原)測定です。これは前立腺がん細胞の多くが、正常細胞よりたくさんPSAという物質を血液中に放出しやすいことを利用した検査です。すなわち前立腺がんであると血液の中のPSA値が高値になりやすくなります。

しかし、血液中のPSAが高値だからと言って前立腺がんであるとはいえません。前立腺に炎症がある場合や、巨大な前立腺肥大症がある場合にも血液の中のPSAが高値になるためです。最終的に前立腺がんを診断するためには、前立腺生検と呼ばれる前立腺組織そのものを採って顕微鏡で調べる検査が必要になります。

以前PSAを使った検診に意味があるか、論争が起こったことを記憶されている方もいるかと思いますが、行政が税金を使って行う検診では、検診によって全人口の死亡率が下がるかどうかの問題になります。最近の研究ではPSA検診で死亡率が下がったという報告も見られます。

もし前立腺がんが心配であれば、まずPSA検査を受けることをお勧めします。その結果、PSAが高値であれば、必ず専門医と前立腺生検を行うかについて相談してください。それが前立腺がんの早期診断につながります。

同三鷹市医師会☎47-2155