

双子を持つ親の交流会

市内在住で就学前の双子・三つ子のお子さんの保護者と妊娠中の方16人、保育18人(お座りのできないお子さんは保護者と同室で参加)
日11月7日(月)午前10時～11時30分(9時45分から受付)
所 総合保健センター
申 直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)



高齢者

東京都シルバーパスの申し込み案内

満70歳以上の都民には、申し込みにより、都バス・都営地下鉄・都電・都内民営バス(小田急バス・京王バスなど)を利用できる「東京都シルバーパス」が交付されます。パスは発行日から平成24年9月30日(日)まで有効です。

満70歳以上の都民(寝たきりの方を除く)
※満70歳になる月の初日から申し込みます。

◆申し込みに必要な書類と費用
◇市民税課税の方
物 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)
¥20,510円(平成24年4月以降に購入する場合半額)

◇市民税課税の方で、平成22年の合計所得が125万円以下の方
物 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)、平成22年の合計所得金額が確認できる書類(平成23年度の市民税課税証明書または介護保険料決定通知書)

¥1,000円
◇市民税非課税の方
物 本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)、平成23年度の市民税非課税証明書、介護保険料決定通知書、生活保護受給証明書のいずれか

¥1,000円
申 必要書類と代金を持参し小田急バスの営業所または案内所へ

問 東京バス協会シルバーパス専用☎03-5308-6950(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)・小田急バス武蔵境営業所☎31-6191(午前8時～午後8時)

10月の高齢者生活相談会

三鷹市連雀地域包括支援センター
日10月14日(金)午後1時～3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同地域包括支援センター☎40-2635

健康

出前講座「簡単筋力トレーニング」

希望の場所で健康運動指導士が簡単な筋力トレーニングなどを紹介します。

65歳以上・10人以上の市民団体
平日90分程度
出張を希望する1カ月前までに、日時(第3希望まで)、市内の希望場所(椅子の有無)、団体名、代表者名と連絡先、参加予定人数を電話またはファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX46-4827へ
※会場は各団体が確保してください。

健康・栄養・歯科相談

測定(身長・体重・血圧など)と相談。65歳以上の方は口の機能に関する相談も。

健康診断結果が基準値より高めの方、健康について気になる方、1日8人(お子さんの同伴可)

日10月4日(火)・21日(金)①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分
所 総合保健センター

物 健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など
申 事前と同センター☎46-3254へ(先着制)

市民健康講座

みんなで考える脱タバコ生活
講師はうちはら内科クリニック医院長の内原正勝さん。

市民40人、保育(未就学児)20人
日10月20日(木)午後2時～3時30分
所 総合保健センター
申 直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

催し

第33回福祉バザー

石巻市、矢吹町などの東北物産展を開催します(ふろしき市も同時開催)。

同実行委員会
日10月2日(日)午前10時～午後2時(雨天決行)
所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
申 当日会場へ(整理券を午前9時から配布)

問 三鷹市社会福祉協議会☎46-1108
生活用品活用市
三鷹市消費者活動センター運営協議会
日10月4日～25日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所 消費者活動センター
申 当日会場へ
問 同センター☎43-7874

敬老旬間の浪曲慰問

日10月9日(日)午後1時～3時30分
所 老人福祉センター(福祉会館内)
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

星と風のカフェ 10月の催し

①グラスハーブの音色に魅せられて

＝13日、②植物の不治の病に挑む ウイルスの増殖を阻止せよ＝20日、③ジェットエンジンの仕組みと最新研究 東京一ロサンゼルス間を2時間で飛べる極超音速旅客機を夢見て＝27日、いずれも木曜日午後7時～8時30分
¥各日1,500円(飲み物、500円商品券付き)
申 当日会場へ
問 同店☎44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

第18回駅前コミュニティまつり

三鷹駅周辺住民協議会
日10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後4時(16日は3時まで)
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同協議会☎71-0025

第633回三鷹市文化財めぐり「歴史と水と緑の甲州路へ」

三鷹市文化財めぐりの会
45人
日10月16日(日)午前7時市役所発～甲斐市～山県神社(山県大式)～三社神社(一宮、二宮、三宮、甲斐三社)～慈照寺(桃山時代の山門)～昭和町～義清神社(義清墓)～中央市～歎盛院(薬師如来)～市役所着(雨天決行、一部変更の場合あり)

¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
日10月3日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
問 高橋☎45-1374

第16回調布飛行場まつり

小型飛行機の展示、郷土芸能の披露、特産品の即売会など。

日10月16日(日)午前10時～午後4時(小雨決行)
所 調布飛行場
申 当日会場へ
※①体験搭乗(小学3年生以上、1枚で1人)と②管制塔見学(1枚で5人まで)は、10月11日(火)(必着)までに往復はがきに必要な事項(11面参照)・希望の催し・②は全員の氏名と年齢を記入し、「〒182-0032調布市西町290-3東京都調布飛行場管理事務所内調布飛行場まつり実行委員会『体験搭乗係』または『管制塔見学係』」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同委員会事務局☎03-3898-1733
※自家用車での来場はご遠慮ください。

三鷹・星と宇宙の日

国立天文台で施設の特別公開を行います。今年のテーマは「私たちはどこから来たのか—元素は宇宙をめぐる—」。

自然科学研究機構国立天文台、東京大学大学院理学系研究科附属天文学教育研究センター、総合研究大学院大学物理科学研究科天文学専攻
日10月21日(金)午後2時～7時、22日(土)午前10時～午後7時(いずれも入場は6時まで)
※21日は一部施設の公開・展示です。
所 同天文台三鷹キャンパス(大沢2-21-1)

ほか
申 当日会場へ

【イベント内容】

①公開・展示など
主要観測・実験施設の公開、展示、研究紹介、ミニ講演会、質問コーナー、スタンプラリー、天体観望会など。

②東京大学天文学教育研究センター講演会「太陽が燃え尽きる日?」
日10月22日(土)正午～午後0時40分
所 東京大学天文学教育研究センター

③国立天文台講演会(1)「宇宙のはじまりと元素、生命の誕生—私たちはどこへ行くのか?—」、(2)「物質の旅—星間物質から星・惑星、そして生命?へ」
日10月22日(土)午後1時15分～3時30分(途中休憩あり)
所 同天文台すばる棟1階大セミナー室
問 同天文台☎34-3600・HP http://www.nao.ac.jp/open-day/2011/
※車での来場はご遠慮ください。

◆講演会「冥王星はなぜ惑星でなくなったの?」
講師は国立天文台天文学情報センター長の渡部潤一さん。

40人
日10月21日(金)午後2時15分～3時
所 星と森と絵本の家
※当日は午後2時まで準備のため同天文台敷地内には入れません。開場後に同天文台正門からお入りください。

申 当日会場へ(先着制)
問 同施設☎39-3401

箱根みたか荘一泊の旅バスツアー「河口湖もみじ回廊・小田原城菊花展・みかん狩り食べ放題!」

45人(最少催行人数35人)
日11月9日(水)～10日(木)(1泊2日)
¥16,000円から(1日目の昼食付き)

◆コース

〈1日目〉午前8時市役所発～酒蔵(試飲)～桔梗屋(信玄餅工場見学)～石和(昼食)～河口湖もみじ回廊(紅葉観賞)～みたか荘着、〈2日目〉みたか荘発～箱根神社～宇佐美(みかん狩り食べ放題)～伊東(自由昼食)～小田原城址公園(菊花展)～かまぼこ店～午後6時市役所着
※花の見頃は気候により変わります。

申 10月3日(月)からの日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後7時(土曜日は午後3時30分まで)に(株)スタービジョンラドントラベルワン☎042-352-3121へ(先着制)
※高齢者などは宿泊助成券を利用できます。くわしくはお問い合わせください。

農業祭と同時開催!三鷹動物祭

内容は、①犬猫の健康相談、②高齢動物表彰、③パネル展示、④盲導犬実演・体験、⑤お話「比べてみよう!犬と人」。

日11月13日(日)午前9時～正午
所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
申 当日会場へ。②の参加希望者は、10月31日(月)までに同支部所属の動物病院へ
問 環境政策課☎内線2523

胃がん検診

健康コラム

胃がんの患者数は年間約10万人とがんで最も多く、死亡数は肺がんに次いで2番目に多い悪性腫瘍です。胃がんに特有の症状はなく、腫瘍が胃壁内腔の浅い層にとどまる早期がんでは無症状の場合も多いのですが、進行すると胸焼けや吐き気、みぞおちの痛み、食欲低下や体重減少、貧血などの症状が頻りに表れます。胃がんに特有の腫瘍マーカーはありませんが、胃がんの発生につながる条件として慢性萎縮性胃炎、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)が注目されています。採血で萎縮性胃炎の程度に相関するペプシノーゲン1と2の比、ピロリ菌抗体価を測定し、組み合わせることで危険度を診断します。胃がん検診への導入も検討されていますが、現状では胃X線検査が中心です。

進行がんは治療が難しいことも多く、可能な限り早い段階での発見が重要です。胃がんが早期に診断されると内視鏡による切除術が可能で、胃を大きく切除する開腹手術や抗がん剤治療と比べ、体への負担や入院期間も少なくなります。また内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)の普及により、内視鏡治療で広範囲のがんを剥ぎ取ることができるようになりました。40歳を過ぎると、年齢とともに発がんの危険性が上昇しますので、無症状でも40歳以上の方は胃X線検査を受けることをお勧めします。三鷹市では40歳・50歳・60歳になる市民へ個別検診を案内するほか、30歳以上の市民を対象にした胃がん検診を実施していますので、市ホームページなどで確認してください(23年度の受付は終了)。すでに胃痛などの症状が続く方は、検診を待たずに内視鏡検査を早急に受けた方が良いでしょう。

問 三鷹市医師会☎47-2155