おやこでよってチョコっとあっぷるーむ(3月前半)

主NPO法人みたか市民協働ネットワーク
人特に記載のないものはおおむね0～3歳のお子さんと親または妊婦10組、①8組、②6組、③ハイハイ前のお子さんと母親9組、⑥ハイハイ前のお子さんと母親
日①「bloom―生まれたのは私」ふれあい上映会＝1日㈭、②赤ちゃんの気持ちを感じとろう＝3日㈯、③ヨガママ(ハイハイ前)＝5日㈪、④スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方＝8日㈬、⑤ママの「はたらく」を考えよう＝10日㈮、⑥ベビーマッサージで親子のふれあい＝15日㈭、①③～⑥午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
所市民協働センター
¥①②800円(②両親とも参加の場合は1,500円)、③④1,500円、⑤1,000円、⑥1,800円(オイル・防水シート代を含む)
物⑥バスタオル、お子さんの飲み物、普段のお出掛けセット
申問必要事項(11面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を同センター☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

助産師と一緒に赤ちゃんと遊びましょう

おしゃべりをしながら育児の相談も。
主三鷹市社会福祉協議会、三鷹市助産師会
人市内在住の1カ月～3歳くらいのお子さんと保護者
日3月6日㈫午後1時30分～3時
所北野地区公会堂
物バスタオル、おむつなど
申当日会場へ
問同協議会☎0422-46-1108

子育て応援講座「ママこそ大切、こころの健康」 保

講師は精神保健福祉士の田村操さん。
人子育て中の母親35人、保育(1歳以上)25人
日3月8日㈭午前10時～正午
所東児童館
申問2月21日㈫午前9時から直接または電話で同館☎0422-44-2150へ(先着制)

健　康

特定健診のお知らせ 社会保険などの被扶養者の方は受診期間にご注意を!

社会保険などの被扶養者の方で、市の特定健診実施医療機関で特定健診の受診が可能な方は、追加で胸部X線などの市独自項目も同時に受診できる場合があります。ただし特定健診では受診期間が3月31日㈯までの場合がありますが、社会保険などの被扶養者の市独自項目については受診期間が3月15日㈭までです。

受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。なお、受診については、医療保険者から「特定健康診査受診券」を受け取った後、直接実施医療機関に予約を入れてください。

問総合保健センター☎0422-46-3254

平成23年度若年・歯科・胃個別検診の受診は3月15日㈭まで

平成23年度の若年健康診査(16～39歳の方)、成人歯科健康診査(41歳以上の方)、歯周疾患検診(40・50・60・70歳になる方)、胃個別検診(40・50・60歳になる方)の受診期限は、3月15日㈭までです。

若年健診、成人歯科健診の受診を希望でまだ受診票をお持ちでない方は、早めに総合保健センターまでご連絡ください。なお、歯周疾患検診・胃個別検診の受診票は送付済みです。

問同センター☎0422-46-3254

冬のあいだに閉じた心をやわらげるアロマテラピー

講師は木坂智美さん。
主井の頭地区住民協議会
人市民20人
日3月1日㈭午後1時～2時
所井の頭コミュニティセンター新館
物筆記用具
申2月21日㈫～29日㈬に同センター本館へ(先着制)
問同センター☎0422-44-7321

脳イキイキ体操

講師はフィットネスインストラクターで元女子ラグビー日本代表の多田ゆかりさん。
人40歳以上の市民20人
日3月7日㈬午前10時30分～正午(10時15分受付)
所井の頭コミュニティセンター新館
物室内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装
申問2月20日㈪午前9時から直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ(先着制)

多摩府中保健所 精神保健相談

日①思春期相談＝3月9日㈮午前9時30分～11時30分、②アルコール相談＝3月12日㈪午後2時～4時、③精神保健医療相談＝3月13・27日の火曜日午後2時～4時
所同保健所武蔵野三鷹地域センター、市総合保健センター(予約時に確認)
申問同保健所☎042-362-1936へ
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

催　し

三鷹市書道連盟展

日2月19日㈰までの午前10時～午後6時(19日は4時まで)
所武蔵野芸能劇場
申当日会場へ
問柴田☎0422-48-3710

「東日本応援ショップ」の催し

所東日本応援ショップ(下連雀3-34-20丸平ビル1階)

◆遠野市フェア

岩手県遠野市の特産品や被災した岩手県沿岸部の特産品の販売をします。
日2月19日㈰午前11時～午後4時
申当日会場へ

◆東日本応援ライブ第6弾

出演はThe Voice of FUKUSHIMA、富士見町ブラザーズ、守山ダダマ(詩人)ほか。売上の一部を、東日本大震災の被災地支援のための義援金として寄付します。
人30人
日2月25日㈯午後1時から
¥1,000円(1ドリンク、お菓子付き)
申問㈱まちづくり三鷹☎0422-40-9669・✉info@mitaka.ne.jpへ(先着制)
※くわしくは同社ホームページHPhttp://ouenshop.mall.mitaka.ne.jp/をご覧ください。

パソコン診療室 ―今年こそパソコン!眠っているパソコンを復活させませんか―

主㈱まちづくり三鷹
人パソコンの操作や動作環境などでお困りの方、1回2～3人
日3月末までの毎週水曜日午前10時～正午
所コミュニティビジネスサロン(三鷹産業プラザ内)
¥500円(1回。別途料金が必要になる場合があります)
申問事前に同サロン☎・FAX0422-40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ

第24回三鷹市美術連盟展

日2月28日㈫～3月4日㈰午前10時～午後6時(28日は2時から、4日は4時まで)
所美術ギャラリー
申期間中会場へ
問片岡☎0422-43-7288

うたのひろば ―あの歌この歌 みんなで歌おう!―

主連雀地区住民協議会
日3月4日㈰午後2時から
所連雀コミュニティセンター
申当日会場へ
問同センター☎0422-45-5100

男性介護者交流会「簡単にできる食事づくり」

人介護者または介護経験者の男性市民20人
日3月10日㈯午後1時～3時30分
所福祉会館
¥400円(材料代)
申問3月5日㈪までに三鷹市社会福祉協議会在宅サービス係☎0422-79-3505へ(土・日曜日を除く。申込多数の場合は抽選)

平和人権事業講演会「あなたの街の相談パートナー」―人権擁護委員の活動について―

主三鷹駅周辺住民協議会
人80人
日3月10日㈯午後1時30分～3時
所三鷹駅前コミュニティセンター
申当日会場へ(先着制)
問同センター☎0422-71-0025

スポーツ

4月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日市ホームページHPhttp://www.city.mitaka.tokyo.jp/でご確認ください
申3月4日㈰～10日㈯に各コミュニティセンターへ
問スポーツ振興課☎内線3322

中高生世代バスケットボール大会

主東児童館、連雀地区住民協議会
人在学を含む市および近隣市内の中・高校生または同世代の方
日3月10日㈯午後1時～4時30分
所連雀コミュニティセンター
申2月29日㈬午後5時までに5～8人のチームを組んで申込書を直接東児童館または連雀コミュニティセンターへ(申込多数の場合は抽選)
問同館☎0422-44-2150

健康コラム

肺がん検診・CT検診とは

がんによる死亡は35万人となり、わが国の年間死亡者の3分の1を占めています。その中で肺がんによる死亡は、7万5000人に達し、臓器別がん死亡数の1位を占めており、その対策は極めて重要な課題です。一方、検診や人間ドックによる、より小さな小型肺がんの発見症例は増加して、治癒率の向上傾向が認められています。

世界保健機関(WHO)によると、日本のCT装置の普及は世界一です。人口百万人当たりのCT装置の保有台数は日本が92・6台、米国34・3台さらに英・独・仏・カナダ・韓国はそれぞれ7・6、16・3、10・3、37・1台であり、世界に存在するCT装置の20%が日本にあります。

その結果、日本の手術症例で治ることが期待できる1期の肺がんの割合は10年間で48・6%から63・3%へと増加し、特に2cm以下の小さな肺がんの割合は23・6%から37・5%へと増加して生存率が向上しました。このような日本での良好な肺がんの治療成績は世界から大変関心を持たれています。

このような中で、米国の研究ではCTによる肺がん検診効果が有効であることが確認され、注目されています。これまで、胸部X線写真による肺がん検診は公的な検診としての有効性は確認されていませんでした。日本では胸部X線写真と喀痰(かくたん)細胞診による検診は有効とされています。今回のCT検診有効を証明した米国での研究は、公的な検診へのCT検診導入への出発となるものです。

私たちはこのような研究成果から、三鷹市の肺がん検診を胸部X線写真中心から、CT検診へ変更するのがよいと提言しています。しかし予算は無制限ではないので、提言しているのは節目検診といって55、60、65、70歳のように節目にCT検診をするシステムです。市民に公平な検診機会を提供すること、科学的な研究成果の還元というのがその目的です。みなさんにはこれらの検診とは別に、人間ドックなどで胸部のCTによる検査を積極的に受けることをお薦めします。

問三鷹市医師会☎0422-47-2155