

0歳～就学前のお子さん、①ヒノキアレルギーの方を除く

①積み木パラダイス＝月曜日午前9時～正午、②げんきっ子ランド＝火～金曜日午前9時～10時50分、③みんなであそぼ！＝火～金曜日午前11時～11時30分(③は18日(水)・26日(木)を除く)

当日会場へ

◆乳幼児対象のスペシャルイベント

0歳～就学前のお子さん、②0歳～1歳6カ月のお子さんと母親15組

①にこにこキッズ＝18日(水)午前10時45分～正午(10時30分～40分に受付へ)、②mamaカフェ＝26日(木)午前10時30分～11時30分

①のみ牟礼コミュニティセンター

②タオル

①当日会場へ、②事前に同ひろばへ

◆小学生対象のスペシャルイベント「一輪車教室」

19日(木)午後3時30分～4時30分(3時15分～30分受付。雨天中止)

四小校庭

飲み物、タオル、持っている人は一輪車

当日会場へ

同ひろば ☎0422-49-5500

※4月から同ひろばのプレイルームを四小児童保育所に、児童保育所をプレイルームに一時的に転用しています。

東児童館の催し

◆乳幼児おやこひろば(4月後半)

わくわくランド

0歳～就学前のお子さん

16日(月)・17日(火)・19日(木)・20日(金)・23日(月)・24日(火)・26日(木)・27日(金)午前10時～午後2時

※27日は4月生まれの誕生会。

ひよこランド

0・1歳のお子さん

18・25日の水曜日午前10時～午後1時

当日会場へ

◆平成24年度ダンスクラブ

①中高生ダンスクラブ

中学～高校生20人

5月6日から毎月第1・3日曜日午後3時～4時30分

②キッズダンスクラブ

小学3～6年生30人

5月10日～12月20日の毎週木曜日午後4時～5時

いずれも直接または電話で同館 ☎0422-44-2150へ(先着制)

※練習日は変更する場合があります。

◆げんきクラブ

2歳以上のお子さんと保護者(きょうだいは年齢外でも参加可)

5月17日～平成25年2月28日の毎週木曜日午前10時15分～11時45分(第2木曜日、夏・冬休み期間を除く)

年額600円(食材代)

4月24日(火)～5月9日(水)に参加費を添えて同館へ(途中入会も可)

同館 ☎0422-44-2150

おもちゃの病院

三鷹市消費者活動センター運営協議会

①消費者活動センター＝4月18日、5月2日の水曜日、②リサイクル市民工房＝4月28日、5月12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実費

当日会場へ

同センター ☎0422-43-7874

子ども読書の日スペシャル 人形劇「たんじょうびをさがせ」

3歳～小学生のお子さん70人

4月25日(水)午後3時～3時45分(2時50分開場)

三鷹図書館本館

当日会場へ(先着制)

同館 ☎0422-43-9151

星と森と絵本の家の催し

①幼児クラブ春の森のたんけん隊

2歳6カ月以上のお子さんと保護者15組(下の子同伴可)

4月26日～6月21日の隔週木曜日午前10時30分～11時30分(全5回)

②星のおはなし

4月28日(土)午後2時30分から(2回開催)

③日光写真ワークショップ

30人

5月3日(祝)午後2時から(雨天中止)

200円(材料代)

④絵本のおはなし「島(しま)のおはなし」

5月4日(祝)午後2時から

⑤むかしあそびの日「竹がえし競技会」

5月5日(祝)午後2時から

①4月18日(水)午前11時から必要事項(7面参照)・お子さんの名前(ふりがな)・生年月日を直接またはファクスで同施設 ☎0422-39-3402へ(先着制、市民優先)、②～⑤当日会場へ

◆クラフトボランティア募集中

連休中も大歓迎です。くわしくは同施設へお問い合わせください。

同施設 ☎0422-39-3401

すくすくひろばの催し

◆こいのぼりを制作したり、金太郎さんや森の動物たちに変身させませんか

0～3歳のお子さんと保護者

4月27日(金)午前10時～11時15分、午後2時～3時

カメラ

当日会場へ

◆年齢別あそびまじょ(5月)

①ひよこぐみ

全4回のうち、2回まで参加できます。

平成23年4月2日～23年7月31日生まれのお子さんと保護者

2日(水)みんなで話そう＝午前10時30分～11時30分、からだの話or食事の話＝午後1時30分～2時30分、22日(火)こころと発達＝午前10時30分～11時30分、からだの

話or食事の話＝午後1時30分～2時30分

②うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」

平成22年4月2日～22年7月31日生まれのお子さん

10日(木)午前10時15分～11時30分

③ぞうぐみ「みんなで話そうあそぼう」

平成21年4月2日～22年4月1日生まれのお子さん

17日(木)午前10時15分～11時30分

④4月18日(水)、②26日(木)、③5月2日(水)、いずれも午前10時から直接または電話で同ひろば ☎0422-45-7710へ

子どもと絵本ボランティア講座

30人、保育(1歳以上)10人

5～10月の金曜日午前10時15分～午後0時15分(講義など7回。7～10月は自主活動と実習)

牟礼コミュニティセンター

4月18日(水)午後1時30分から直接同センターへ(先着制)

※電話での申し込み不可。

同星と森と絵本の家 ☎0422-39-3401

おやこでよってチョコっとあつぷるーむ(5月前半)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク

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、①ハイハイ前のお子さんと母親9組

①ヨガママ(ハイハイ前)＝7日(月)、②思いやりを育てるコミュニケーション＝10日(木)、③スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方＝14日(月)、④産前・産後の骨盤ケア＝17日(木)、いずれも午前10時30分～正午

市民協働センター

①③1,500円、②1,000円、④2,000円(さし付き)

4月16日(月)から必要事項(7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・☎0422-46-0148・

kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(5月)

0～3歳のお子さんと保護者

牟礼コミュニティセンター＝9日、井の頭コミュニティセンター＝9・23日、井口コミュニティセンター＝9・23日、新川中原コミュニティセンター＝16・23日、いずれも水曜日午前10時30分～正午

当日会場へ

すくすくひろば ☎0422-45-7710

健康体操教室(春季)

2歳以上のお子さんと保護者30組

5月10日～6月14日の毎週木曜日午前10時15分～11時15分(全6回)

西児童館

4月16日(月)午後2時から直接または電話で同館 ☎0422-31-6039へ(先着制、初回参加の方を優先)

乳幼児と保護者のわくわく運動教室

市内在住の平成22年4月2日～23年4月

1日生まれのお子さんと保護者(在勤を含む)、各回25組

5月22日～6月26日の毎週火曜日①1班＝午前9時45分～10時45分、②2班＝午前11時～正午(いずれも全6回)

第二体育館

1,200円

室内履き、タオル、飲み物、運動しやすい服装

4月27日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)・希望する班・お子さんの氏名・年齢(月齢)・健康上気になることがあれば記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

同課 ☎内線3325



もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。

市民

5月10日(木)①午後2時から、②午後3時から

介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)

三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

4月の高齢者生活相談会

連雀地域包括支援センター

4月20日(金)午後1時～3時

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同地域包括支援センター ☎0422-40-2635

65歳からの健康づくり体操教室

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、2日間とも参加できる方20人

5月16日、23日の水曜日午後2時～4時(全2回)

総合保健センター

タオル、飲み物、動きやすい服装

4月16日(月)～20日(金)に直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は抽選。当選者には5月2日(水)までに通知)



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成23年12月～24年3月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を、4月25日(水)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

地域福祉課 ☎内線2618

乳がん手術の変遷

健康コラム

近年、日本人女性の16人に1人が乳がんになつており、もはや他人ごとではありません。乳がんは全身病と考えられ、手術だけで治癒させることは難しく、手術の前後に抗がん剤治療やホルモン療法といった薬物療法を行う集学的治療が一般的です。とはいっても手術がまだ治療の大きな一角を担っていることも確かです。

40年ほど前までは、乳がんは手術でその領域を大きく切除することで治ると考えられており、どんな小さながんでも乳房だけでなく胸の筋肉、脇や鎖骨の下のリンパ腺など広範囲に切除されてきました。もちろん、それにより合併症が起こる頻度は高くなるのですが、救命第一であり、身体機能はある程度犠牲にしても仕方がないという考えでした。その後、広範囲に切除する利点がそれほど無いということが分ると、手術は縮小方向へ向かい、2003年を境に乳房温存手術が最も多く施行されるようになりました。

しかし、乳がんは脇の下のリンパ腺に転移する特徴があることから、またその時点では脇の下のリンパ腺をすべて切除して転移の有無を調べるのが標準術式として行われていました。転移の有無で、がんの進行度や術後にどの薬剤を使用するかが決まるからです。

ところが、近年の医療の進歩によって、脇の下のリンパ腺で最初に転移するリンパ腺を見つけることが可能となり、このリンパ腺だけを摘出して転移の有無が調べられる時代になりました。この検査をセンチネルリンパ節生検といい、これによって脇の下のリンパ腺に転移が認められない場合は全部切除は省略され、それによって腕の運動障害やむくみ、知覚障害などの合併症を回避できるようになりました。

このように、現在の乳がん手術を早期の段階で行うことができれば、救命だけでなく乳房喪失を避け、身体機能を保護する可能性は高くなるのです。

三鷹市医師会 ☎0422-471-2155