分(11時15分受付、小雨決行)
所三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)
物動きやすい服装(用具〈軍手、ごみ袋など〉は主催者が用意します)
申①当日午前10時30分～11時に受付へ、②必要事項(11面参照)を同連盟武蔵野大学チーム✉supogomi.takako@gmail.comへ(いずれも先着制)
問環境政策課☎内線2525
※雨天中止の場合は午前9時ごろまでにチーム代表者へ連絡します。

史跡めぐり「仙川のほとりを歴史散歩 丸池から島屋敷へ」

主連雀地区住民協議会
人在勤・在学を含む市民20人
日所11月13日㈫午前10時仙川公園平和の像前集合～正午
申問10月27日㈯～11月6日㈫に直接または電話で連雀コミュニティセンター☎0422-45-5100へ(29日㈪、木曜日、祝日を除く。申込多数の場合は抽選)

イモ煮会とサツマイモ・ダイコンの収穫体験

主三鷹市都市農業市民交流協議会
人市民100人
日11月18日㈰①収穫体験＝午前11時から、②イモ煮会＝正午から(①は雨天中止)
所三鷹ファーム管理農園(北野3-4)
¥500円(1人)
物園芸用手袋、汚れてもよい服装
申11月12日㈪(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ㈱三鷹ファーム」へ(申込多数の場合は抽選)
問同社(㈱まちづくり三鷹内)☎0422-40-9669・FAX0422-40-9750・✉info@mitakafarm.mall.mitaka.ne.jp
※自家用車での来場はご遠慮ください。

介護者のつどい

リフレッシュと情報交換を兼ねて一泊旅行に出掛けませんか。
人在宅などで高齢の家族を介護している市民、要介護者が亡くなってから2年以内の介護経験者、要介護者が老人ホームに入所してから2年以内の方35人
※老人保健施設の入所、病院(療養型施設)、長期入院などは三鷹市社会福祉協議会で認めた場合とします。
日11月20日㈫～21日㈬(1泊2日)
所日光・鬼怒川温泉郷、那珂湊漁港
¥5,000円(1世帯で2人目以降10,000円)
申問10月26日㈮までに同協議会☎0422-79-3505へ(申込多数の場合は抽選)

12月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日市ホームページでご確認ください
申11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

スポーツ選手活用体力向上事業「努力の大切さについて」

ソフトボールでアトランタ、シドニーオリンピックに出場し、シドニーの日本代表キャプテンを務め銀メダルを獲得した松本直美さんのお話と実技指導。
日10月26日㈮午前9時30分～正午
所六中
物室内履き
申当日会場へ
問同校☎0422-49-1833

なぎなた初心者講習会

主三鷹市体育協会
人在勤・在学を含む小学生以上の市民
日①11月5日㈪午後6時30分～8時30分＝礼法・体さばき・なぎなたの構えなど、②11月7日㈬午後0時30分～2時30分＝中段の構え・八相の構え・打ち返し、③11月12日㈪午後6時30分～8時30分＝打ち返し、④11月14日㈬午後0時30分～2時30分＝防具を着けた相手へ打ち返し・総まとめ
所①③一中、②④連雀コミュニティセンター
¥300円(1回)
申当日会場へ
問野村☎0422-43-3204

第6回50歳以上の水泳講習会

主三鷹市水泳連盟
人在勤・在学を含む50歳以上の市民20人
日11月7日～28日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)
所第二体育館屋内プール
¥3,500円(保険料を含む)
物水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
申10月29日㈪(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留　三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問丸岡☎0422-47-1346(夜間のみ)・✉maru.c1945@kmh.biglobe.ne.jp

第82回歩行力測定会

主三鷹市体育協会
日11月11日㈰午前9時30分～午後3時(雨天中止)
所井の頭公園
申当日会場へ(井の頭弁財天と「ひょうたん橋」付近で受付)
問同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

やさしい背泳ぎ

主三鷹市水泳連盟
人在勤・在学を含む中学生以上の市民10人(最少催行人数5人)
日11月17日～12月15日の毎週土曜日午前9時～11時(全5回)
所第二体育館屋内プール
¥4,000円(保険料を含む)
物水着、水泳帽、ゴーグル、バスタオル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
申11月2日㈮(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8799三鷹郵便局留　三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
問山中☎0422-30-2346(夜間のみ)

初心者のための健康ウォーキング教室

人在勤を含む40歳以上の市民30人
日12月1日～15日の毎週土曜日午前10時～11時30分(9時45分受付、全3回)
所三鷹市農業公園周辺
¥600円
物履き慣れた靴、タオル、飲み物
申11月9日㈮(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・性別・健康上気になること(該当者のみ)を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ
問同課☎内線3324

ファミリーバドミントン体験会

主連雀地区住民協議会
人小学生以上の市民(低学年は保護者同伴)
日11月10日～24日の毎週土曜日午前10時～正午(全3回)
所連雀コミュニティセンター
物室内履き
申当日会場へ
問同センター☎0422-45-5100

リサイクル市民工房の催し

人①10人、②～④8人
日①Tシャツからエコ布ぞうり作り＝10月25日㈭午後1時～3時45分、②かぎ針編みで毛糸の帽子作り＝11月8日㈭、③八角きんちゃく作り＝11月14日㈬、④キルトのサンタさん作り＝11月15日㈭、②～④午後1時～3時30分
物①不要になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、はさみ、②毛糸2玉(並太くらい)、かぎ針、③持ち手用ひも(2mくらい)、裁縫道具、④白の布(15×30cm)、赤・緑の布(各20×20cm)、裁縫道具
申①10月24日㈬までにごみ対策課☎内線2533へ(先着制、初めての方優先)、②10月31日㈬・③④11月2日㈮(いずれも必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
問同課☎内線2533

覚えて役立つパソコン教室

主三鷹市シルバー人材センター
◆写真、イラストで年賀状、自由自在(Windows7、Vista、XP)
人8人
日11月2日～23日の毎週金曜日午後3時30分～5時30分(全4回)
¥7,000円(教材代を含む)
◆始めようエクセル(Windows7、Vista)
人文字入力ができる方8人
日11月5日～26日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)
¥7,000円(教材代を含む)
◆写真、イラストでオリジナルのカレンダーを作ろう(Windows7、Vista、XP)
人8人
日11月19・26日の月曜日午後3時30分～5時30分(全2回)
¥3,500円(教材代を含む)
◆ゆうゆう教室(Windows7、Vista、XP)
人ワードの初歩的な操作ができる方、若干名
日11月～平成25年1月の毎週①月曜日・②水曜日・③金曜日の午前10時～正午、④金曜日午後1時～3時(いずれも月4回)
¥月額5,000円(3カ月分前納、別途教材代が掛かります)
所いずれも同センター
申10月29日㈪(必着)までに往復はがきにコース名・必要事項(11面参照)・お持ちのOSを記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選。最少催行人数2人)
問同センター☎0422-48-6721

介護教室「上手に老いる方法1」―相続・遺言・任意後見―

講師はリーガルサポート東京支部の稲岡秀之さん。
人市民30人
日11月7日㈬午後2時～4時
所みたか紫水園(新川5-6-31)
申問新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204へ

講演会「安心・安全な社会のために消費者庁に期待する」

講師は東京経済大学教授で弁護士の村千鶴子さん。
主三鷹市消費者活動センター運営協議会
人70人
日11月14日㈬午前10時～正午
所消費者活動センター
申問10月22日㈪午前9時30分から同協議会☎0422-41-0510または同センター☎0422-43-7874へ(先着制)

精神障がい者ホームヘルパーフォローアップ講座

人市内事業所または市民にサービスを提供している近隣自治体事業所のホームヘルパー25人
日①講義＝11月14日、②事例検討(グループワーク)＝11月21日、いずれも水曜日午後6時30分～8時30分、③実習＝11月26日㈪～12月7日㈮のうち1日
所①②福祉会館、③市内作業所
申問10月22日㈪～11月2日㈮の午前9時～午後5時に実習希望日(第2希望まで)を三鷹市社会福祉協議会☎0422-42-0404へ。連絡後、②で使用する事例があれば所定の用紙に記入して提出

健康コラム

胃がん検診

日本では胃がんの患者数はがんの中で最も多く、死亡数では年間約5万人と肺がんに次いで2番目に多い悪性腫瘍です。早期がんのうちに診断できれば、切除によって治癒が見込め、最近では内視鏡的治療の普及によって開腹せずに根治できることも多くなりました。進行した胃がんでは上腹部痛や食欲低下、体重減少、貧血症状などの症状からがんが発見されることもありますが、腫瘍が胃壁内腔の浅い層に留まる早期がんでは無症状のことが多く、血液検査でも異常はみられません。

1960年代から導入された胃X線検査による胃がん検診によって多くの胃がんが発見され、胃がんの死亡率の低下に寄与し、現在も胃がん検診の主力です。バリウムと発泡剤を飲んでX線で胃の内腔の凹凸を撮影する検査で、胃の粘膜に発生したがんによる変形を拾い上げることができます。

しかし近年胃がんの死亡数の下げ止まり、胃がん検診の受診者の減少、固定化などが問題になってきました。胃がん発生の危険因子として喫煙、高塩分食、野菜や果物の摂取不足が指摘されていますが、特に注目されているのが、がんの発生母地としてのヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)によって生じる慢性萎縮性胃炎です。ピロリ菌抗体価の測定値と、萎縮性胃炎の程度に相関する血清ペプシノーゲン値を組み合わせることで高危険度群を選定することができ、採血で検査が可能です。一部の自治体ではハイリスク検診として導入され、ピロリ菌の内服治療による胃がんの発がん予防効果も報告されています。

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。無症状でも胃がん検診を受診し、症状のある方、胃の病気が心配な方は内視鏡検査やピロリ菌についても消化器の専門医にご相談ください。

問三鷹市医師会☎0422-47-2155