

春季茶会

席主は(台目席)翠松会・庄司素柳さん、(立礼席)裏千家・大谷宗久さん、(南座敷)表千家・大野宗照さん。
☎三鷹市茶道連盟
☎5月3日(祝)午前10時～午後3時
☎みたか井心亭
☎¥1,500円(二席)
☎当日会場へ
☎小野☎0422-49-0952

平成25年度憲法週間行事「講演と映画の集い」

人権に関する講演と映画「最強のふたり」の上映。講師は元シンクロースマーでスポーツ・教育コメンテーターの武田美保さん。
☎東京都人権啓発活動ネットワーク協議会、港区・港区教育委員会
☎都民400人、保育(1歳～未就学児)10人
☎5月14日(火)午後1時30分～5時
☎赤坂区民センター区民ホール(港区赤坂4-18-13赤坂コミュニティーふらざ内)
☎当日会場へ。保育希望者は4月26日(金)までに東京都総務局人権部☎03-5388-2588へ(先着制)
☎同局人権部☎03-5388-2588、東京法務局人権擁護部☎03-5213-1365、港区総務部人権・男女平等参画担当☎03-3578-2025
※手話通訳、要約筆記をご希望の方は当日お伝えください。

三鷹市民ハイキング

初心者の方も気軽に参加できます。長野路の自然を楽しみませんか。
☎在勤・在学を含む16歳以上の市民40人
☎5月8日(土)午前6時市役所発～川上郷自然の村(宿泊)～9日(日)午後6時市役所解散。コースは8日＝玄玄棒道、天女山・美し森、9日＝飯盛山
☎¥7,000円
☎5月7日(火)(必着)までに往復はがきが必要事項(11面参照)・性別を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)
☎同課☎内線3326
※今年度のハイキングは1回のみです。



みたかスポーツインフォメーション 2013年度版を発行しました

市のスポーツ事業と、施設一覧を掲載した小冊子を、市内公共施設で配布しています。今年度は「スポーツ祭東京2013」のお知らせも掲載しています。
☎スポーツ振興課☎内線3324

第22回三鷹市民駅伝大会を11月24日(日)に開催します

今年の三鷹市民駅伝大会は11月24日(日)午前9時スタート。大会参加には事前申し込みが必要です。くわしくは今後の「広報みたか」、市ホームページでお知らせします。

☎スポーツ振興課☎内線3324

6月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

☎市ホームページでご確認ください
☎5月5日(祝)～11日(土)に各コミュニティセンターへ
☎スポーツ振興課☎内線3322

少年・少女相撲教室

☎三鷹市相撲連盟
☎在園・在学を含む市内の5歳～小学生
☎4月28日、5月12日の日曜日午前9時30分～11時(全2回、雨天中止)
☎市役所内相撲場
☎タオル、飲み物
☎当日会場へ
☎三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、和田☎090-7719-9270(午後7時～9時)
※事前に爪を切って参加してください。

健康体操教室(春季)

3種類の簡単な道具を利用しながら、親子で楽しむ体操です。講師は菅生悦子さん。
☎2歳以上のお子さんと保護者30組
☎5月9日～6月13日の毎週木曜日午前10時15分～11時15分
☎西児童館

☎4月22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、初めての方を優先)

平成25年度ジュニア女子ソフトボール春季講習会

☎東京都、(助)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
☎在学を含む市内の小学生女子①初心者、②経験者(現在活動中のチームを含む)、いずれも20人程度
☎5月11・25日、6月8日の土曜日午前9時～午後0時30分(全3回、雨天中止)
☎井口特設グラウンド
☎グローブ、タオル、飲み物
☎開催日の3日前までに必要事項(11面参照)・保護者名・①②の別・貸しグローブ希望者は利き手を同連盟(松野)☎☎0422-45-5581へ

合気道初心者体験講習会

☎三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟
☎在勤・在学を含む10～80歳の市民20人(小学生は保護者同伴)
☎5月11日(土)午後4時～5時(3時45分集合)
☎第二体育館

☎膝が隠れ運動できる服装
☎当日会場へ(先着制)
☎同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、鈴木☎0422-43-8542

かきしぶde学び会講座「運動会で1番になれる! かけっこ講座」

スタートダッシュ、姿勢、減速しない走り方などを親子で学びます。
☎小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かきしぶ」
☎小学生と保護者15組30人
☎5月12日(日)午前10時～11時30分
☎第二体育館
☎タオル、飲み物、室内履き
☎4月21日(日)～5月2日(木)に生涯学習課☎shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)
☎同課☎内線3316
※未就学児の同伴はご遠慮ください。

弓道(和弓)初心者講習会

☎三鷹市体育協会、三鷹市弓道連盟
☎在勤・在学を含む高校生以上の市民10人
☎5月17日～6月28日の毎週金曜日午後6時30分～8時30分(全7回、雨天決行)
☎第二体育館弓道場
☎¥3,000円(保険料・資料代を含む)
☎4月30日(火)(必着)までに往復はがきが必要事項(11面参照)・性別・経験の有無を記入し「〒181-0014野崎1-1-1三鷹市体育協会弓道連盟」へ(申込多数の場合は抽選)
☎同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、榛澤☎0422-31-1580(午前10時～午後5時)

2・3歳児と保護者のすくすく運動教室

広い体育館で楽しく体を動かしましょう。講師はNPO法人あそび環境Museumアプタフ・バーバンのみなさん。
☎在園・在勤を含む市民で平成21年4月2日～23年4月1日生まれのお子さんと保護者、各班25組
☎5月24日～6月21日の毎週金曜日、6月8日(土)、1班＝午前9時30分～10時30分、2班＝午前10時50分～11時50分(全6回)
☎第二体育館
☎¥1,200円
☎室内履き、タオル、飲み物
☎5月7日(火)(必着)までに、往復はがきが必要事項(11面参照)・希望の班・お子さんの名前(ふりがな)・性別・生年月日と年齢(5月現在)・保護者の続柄・参加者の体調を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)
☎同課☎内線3326

リラクゼーションヨガ教室

☎在勤を含む40歳以上の市民各40人
☎5月24日～6月28日の毎週金曜日、1班＝午後6時15分～7時15分(6時から受付)、

2班＝午後7時30分～8時30分(7時15分から受付)、全6回
☎第一体育館
☎¥1,200円
☎タオル、室内履き、飲み物
☎5月7日(火)(必着)までに往復はがきが必要事項(11面参照)・性別・希望の班・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3324

三鷹市野球連盟夏季大会

☎在勤・在学を含む16歳以上の都民(学校野球部の在籍者を除く。チーム所在地と責任者の所在は市内にあること)
☎5月下旬から夏季期間の毎週日曜日
☎5月11日(土)午後5時30分～8時に一般の部・壮年の部(40歳以上)とも①申込書(選手登録名簿12～20人)、②大会参加料1チーム11,000円、③今年度未登録チームは年間登録料1チーム10,000円、④一般の部は東京都登録料1人500円(今年度未登録選手)を添えて福祉会館へ。申込書は4月23日(火)から三鷹市体育協会配布(春季大会登録チームには郵送)
※主将会議を5月15日(水)午後6時30分から福祉会館で開催します。
☎同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

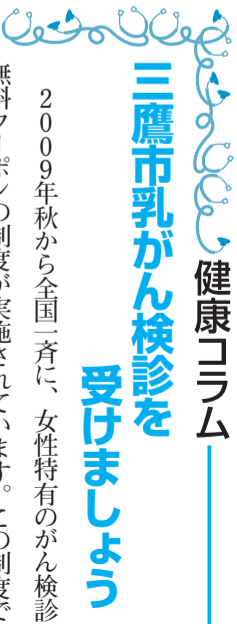


リカバリー・カレッジ「こころの元気回復市民講座」

リカバリーとは心の病と向き合い人生を豊かにするための概念です。さまざまな講座を通してセルフマネジメントの方法などを学びます。
☎在勤・在学を含む心の病を抱える方および関係者、各クラス15人前後
☎毎週火・水・金曜日午後1時30分～3時30分(4月23日(火)開講)
※日程はクラスにより異なります。
☎☎巣立ち風(リカバリー・チーム)☎0422-34-2761・☎sudachi-kaze@sudachikai.eco.toへ
※くわしい内容は同会ホームページHP http://sudachikai.eco.to/katudou/pia-support.htmlをご覧ください。

ミタカフェセミナー「知的財産のリスクと活用一転ばぬ先の魔法の杖」

講師はスマイラ特許事務所弁理士の大庭典仁さん。
☎4月23日(火)午後3時30分～5時30分(6時から懇親会を開催)
☎ミタカフェ(三鷹産業プラザ3階)



三鷹市乳がん検診を 受けましよう

健康コラム

2009年秋から全国一斉に、女性特有のがん検診無料クーポンの制度が実施されています。この制度で初めて乳がん検診を受診する市民が増え、発見される乳がん患者も増加しています。

かつての日本人には少なかった乳がんが年々増えてきているのは、女性ホルモン(エストロゲン)が深く関わっているから。これは食事からの脂肪摂取量に併せて増加すると考えられ、脂肪摂取比率の高くなった世代以降に乳がんが多く発症しているのがこれを裏付けています。

乳がんは進行の遅い予後の良いがんですが、早期に発見されないと治癒に導くのが難しいのはほかのがんと同じです。たくさん種類のがんの中では若い世代の40歳から50歳代に発症年齢のピークがあり、この年代の女性は家庭でも社会においても活躍の中心世代です。進行がんで発見され治療が長引くと、家族や職場などに大きな影響を及ぼします。

全国では毎年新たに5万人以上の人が乳がんにかかり、1万人以上の人が亡くなっています。これは女性がかかる、あらゆるがんのうち最も多い数になっています。欧米の多くの国では乳がん検診が普及して、乳がん死亡率が下降している一方、わが国では上昇が続いています。これは乳がん検診を受ける人がまだ十分でないことを意味しています。

現在のところ、乳がんの有効な予防法はありません。早期発見、早期治療が命を守る唯一の手段です。市では10年前からマンモグラフィまたは超音波撮影による、画像診断を用いた検診法を導入しています。この制度は加入している健康保険の種類にかかわらず、30歳以上の市民であればどなたでも自己負担なく受けられます。

乳がん検診では、時間を置いた変化が早期発見につながるため、2年ごとの検診をきちんと受けること、そして以前の写真と比較してもらいながら診断を受けることが重要です。

☎三鷹市医師会☎0422-47-2155