

### 赤ちゃんのいる「わたし」をイメージ マタニティ・カフェ

妊婦、乳幼児の母親(お子さんの同伴可)  
9月30日(月)午後1時～3時  
福祉会館  
当日会場へ

### 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108 おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(10月)

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むね0～3歳のお子さんと親、妊婦10組、②首据わり～1歳6カ月のお子さんと母親8組、③ハイハイ前のお子さんと母親9組、④8組、⑤7カ月前のお子さんと保護者6組、⑥2～3歳のお子さんと保護者6組、⑦4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑧8組  
①幼稚園情報=3日(木)、②ママ護身術エクササイズ(キック編)=5日(土)、③ヨガママで骨盤調整=7日(月)、④笑顔コミュニケーション術=10日(木)、⑤産前・産後の骨盤ケア=14日(祝)、⑥もっと知りたい!みたかの幼稚園=17日(木)、⑦みんな一緒にベビーマッサージ=19日(土)、⑧一緒におもちゃを作りましょう=21日(月)、⑨ベビーサインで楽しい子育て=24日(木)、⑩スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方=28日(月)、いずれも午前10時30分～正午(②は午後1時30分～3時)

所 市民協働センター  
料 ①700円、②③④⑤1,500円、⑥⑦1,800円、⑧2,000円、⑨800円、⑩1,800円  
※②防犯ホイッスル付き、⑤さらし付き、⑥みたか幼稚園ガイド付き、⑦オイル・シート代含む。

物 ③タオル、お子さんの敷物、⑦バスタオル、授乳ケープ、⑧持ち帰り袋  
問 9月16日(祝)から必要事項(11面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター ☎0422-46-0048・FAX0422-46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ

### 第16回中学生意見発表会

各市立中学校の代表生徒が、中学生から見た大人の姿や地域社会、自身の体験から学んだことなどを自由に発表します。  
130人程度  
10月5日(土)午前10時～正午  
所 市民協働センター  
申 当日会場へ(先着制)  
問 児童青少年課 ☎内線2712  
※自家用車での来場はご遠慮ください。

### 家庭教育学級

講師は①東台小スクールカウンセラーの嶋原依子さん、②(一助)生涯学習開発財団認定コーチの大塚隆司さん、③コミュニケーション・ファーム代表の高野まゆみさん、④中原小校長の白井千晴さん。  
市教育委員会、①東台小、同校PTA、②六中、同校PTA、③井口小、同校PTA、④中原小、同校PTA  
10月8日(火)①「心と体のリラックス」=午前10時～11時30分、②「親が知っておきたい大切なこと 思春期編」=午後2時～4時、③「やる気を引き出す親子コミュニ

ケーション」=10月11日(金)午前10時～正午、④「子育て楽しんでますか?」=10月15日(火)午前11時～午後1時  
所 ①東台小、②六中、③井口小、④中原小  
物 室内履き、下足入れ  
問 生涯学習課 ☎内線3316へ  
あそびとおしゃべりの会(10月)  
0～3歳のお子さんと保護者  
10月9日(水)午後2時～4時45分、井の頭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、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  
申 当日会場へ  
問 すすくひろば ☎0422-45-7710

### 三鷹市立小・中学校教育研究会

市内の公立学校教員による研究授業、実技研修会です。  
10月9日(水)午後2時～4時45分  
三小=道徳・教育相談・図書館、高山小=図工、中原小=特別活動、北野小=生活総合・学校保健、一中=音楽、二中=理科、三中=社会・英語、四中=国語・保健体育・技術、五中=数学、六中=教育支援  
11月6日(水)午後2時～4時45分  
三小=特別活動、四小=理科・学校保健、六小=社会・道徳、七小=算数・生活総合、大沢台小=英語・図書館、高山小=保健体育、南浦小=国語、東台小=視聴覚、羽沢小=教育相談、二中=家庭、六中=数学  
11月6日(水)午後2時30分～4時45分  
井口小=音楽、一中=図工美術・保健体育、三中=音楽、四中=国語、七中=教育支援

物 室内履き  
申 いずれも当日会場へ  
問 三小 ☎0422-43-2128、四小 ☎0422-44-5373、六小 ☎0422-44-6376、七小 ☎0422-44-5378、大沢台小 ☎0422-32-2175、高山小 ☎0422-45-3275、南浦小 ☎0422-44-6385、中原小 ☎0422-45-2215、北野小 ☎0422-47-0551、井口小 ☎0422-31-5521、東台小 ☎0422-47-7457、羽沢小 ☎0422-32-8431、一中 ☎0422-44-5371、二中 ☎0422-31-6372、三中 ☎0422-44-6181、四中 ☎0422-43-9141、五中 ☎0422-45-3201、六中 ☎0422-49-1833、七中 ☎0422-31-1118

### かきしゅびの学び会講座 「入学前に知りたい! 学童ってどんなところ?」

小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かきしゅび」  
未就学児の保護者で、来年度学童保育所の利用を考えている方100人(未就学児の同伴不可)  
10月19日(土)午後2時～4時(1時30分から受付)  
所 市民協働センター  
物 筆記用具など  
申 9月15日(日)～10月11日(金)に生涯学習課 ☎shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)  
問 同課 ☎内線3316

### 親子の絆コンサート

東京都、心の東京革命推進協議会(青少年育成協会)  
妊婦と配偶者、育児中の保護者、子育てに関心のある方550人程度  
11月30日(土)午後1時～3時(0時30分開場)  
所 芸術文化センター風のホール  
10月22日(火)(消印有効)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・希望人数・保育希望の場合はお子さんの年齢と名前(ふりがな)を記入し「〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都青少年・治安対策本部内心の東京革命推進協議会(青少年育成協会)」へ(申込多数の場合は抽選)。結果は11月中旬ごろ通知  
問 同協議会 ☎03-5388-3064、三鷹市児童青少年課 ☎内線2712



### 老人福祉センター敬老行事

三鷹市社会福祉協議会  
①書道作品展(かな・漢字)=10月4日(金)までの午前9時～午後5時、②レクリエーションダンスパーティー=9月20日(金)午前10時30分～正午、③演芸大会=9月22日(日)午前10時～午後3時ごろ、④お茶会=9月24日(火)午前11時～午後3時ごろ、⑤囲碁大会=9月25日(水)午前10時～午後4時ごろ、⑥将棋大会=10月1日(火)午後1時～4時ごろ、⑦パターゴルフ大会=10月2日(水)午前10時～正午  
所 福祉会館  
申 ①②④当日会場へ、③⑤⑥⑦同協議会 ☎0422-46-1108へ  
問 同協議会 ☎0422-46-1108

### 認知症の方を支える家族の会

家族の介護をしている方  
10月9日(水)午後1時30分～3時30分  
所 連雀コミュニティセンター  
申 当日会場へ  
問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

### 「ふまねっと運動」体験教室

50cm四方の升目の網を踏まないようにゆっくり歩く介護予防運動です。  
NPO法人きらめきライフ多摩  
在勤を含む60歳以上の市民20人  
10月10日(木)午後1時～3時  
所 老人福祉センター(福祉会館内)  
申 9月17日(火)～24日(火)に身分証明書を持参し、直接同館へ(先着制)  
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-46-1108



### 心身障がい者自動車等燃料費助成金(前期分)の請求を受け付けます

助成の対象者として認定されている方  
※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間  
4月1日～9月30日に給油した分  
◆助成金額  
1ℓにつき50円単位で、1カ月の上限が50ℓ(福祉タクシーを併給している方は30ℓ)。各月の使用量に応じて算定した金額を助成します。

10月21日(月)までに直接または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階14番窓口)へ

問 同課 ☎内線2618

### 第39回三鷹市しょうがい者作品展

障がいのある方が作った作品(写真、絵画、書、編み物、刺しゅうなどの手工芸品)を展示します。  
9月30日(月)～10月4日(金)(4日は午前中のみ)

所 市役所1階市民ホール

申 期間中会場へ

◆展示作品を募集

問 地域福祉課 ☎内線2656へ  
※作品搬入期間は9月24日(火)～27日(金)です。



### 12～3月生まれの方へ 特定健診・後期高齢者健診の受診票を9月下旬に送ります

市の実施医療機関で受診する個別健診です。費用の自己負担はありません。  
特定健診=4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方、後期高齢者健診=後期高齢者医療制度に加入している方  
※4月2日以降に三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、健診の機会がない方は、保険課特定健診係にお問い合わせください。  
問 同係 ☎0422-46-3271

### 骨髄ドナー登録

骨髄ドナーの登録受付(採血など)を実施します(予約制)。  
10月1・15日の火曜日午前中  
所 多摩府中保健所  
問 実施日の7日前までに同保健所 ☎042-362-2334へ

### 結核検診(胸部レントゲン)を受けましょう!

16歳以上の市民100人  
※40～74歳の国民健康保険加入者と75歳以上の方(特定健診・後期高齢者健診対象者)は、各健診で検査を行うため受診できません。  
10月5日(土)午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)  
所 総合保健センター  
物 健康保険証、金属・ボタン・刺しゅうなどがなく着脱しやすい服装  
申 当日会場へ(先着制)  
※検診結果は後日郵送します。  
問 同センター ☎0422-46-3254



生活環境の欧米化に伴い、わが国では大腸がんの患者さんが増加しています。現在、大腸がんは男性ではがん死亡原因の第3位、女性では第1位となっています。しかし、大腸がんは早期に発見すれば治療により完全に治すことができるがんの一つです。そのため早期発見がとて重要となります。

現在、大腸がんの検査法としては便潜血検査、注腸X線検査、大腸内視鏡検査の主に三つが行われています。便潜血検査は大便中の血液反応を調べる検査です。これは職場や市町村の大腸がん検診で採用されている方法です。注腸X線検査は肛門からバリウムを注入しX線を用いてがんの診断を行う方法です。ところが、注腸X線検査では小さなポリプやがんが見逃されることも多く、衰退の傾向にある検査法です。一方、大腸内視鏡検査は先端にビデオカメラが内蔵されたスコープを直接大腸に挿入し診断を行う方法です。近年の内視鏡機器と医療技術の進歩に伴い、かなり小さなポリプやがんをも発見することができるようになってきました。また、ポリプが見つかった時にはそのままポリプを切除し、検査だけでなく治療も完了できるケースもあります。

大規模な臨床研究により大腸ポリプが大腸がんの初期病変であることが明らかになりました。大腸内視鏡検査は大腸がんの診断ばかりでなく、その予防にも非常に有効な方法と考えられています。

大腸がんは遺伝との因果関係が明確となりつつあるがんの一つです。大腸がんの患者さん全体の50%以上が何らかの遺伝的素因を有していると考えられています。血縁者に大腸がんを患った方がいても内視鏡検査を受けポリプを切除することで大腸がんの危険性を回避できます。