

ちびっ子農園 参加者募集

種まきから収穫まで、1年を通していろいろな野菜を育てます。
☎三鷹青年会議所
市内在住の3歳～中学生と保護者55家族(3歳未満のお子さんは要相談)
☎4月から1年間、日曜日午前9時～正午
☎三鷹ちびっ子農園(新川3-6-1)
¥1家族当たり4～9月=4,000円、10～3月=2,000円、4～3月(通年)=6,000円
☎3月9日、16日、23日のいずれかの日曜日午前中に会費を同園へ(先着制)
☎梶原 ☎0422-44-8815・✉chibikkonouen@gmail.com
※3月16日(日)午前11時から事前説明会を行います。
※3月30日(日)午前10時30分から鍬(くわ)入れ式と説明会を行います。

書(ガソリンスタンドなどで受け取った原本)
☎3月17日(月)～4月11日(金)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
※郵送の場合は、事前に領収書の写しをお手元に保管してください。
☎同課 ☎内線2618

健康

三鷹市精神保健福祉相談
精神科専門医による個別相談。
☎3月6日、4月3日の木曜日午前10時30分～正午
☎総合保健センター
☎☎事前に地域福祉課 ☎内線2653へ

催し

生活用品活用市
☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
☎3月4～25日の毎週火曜日午前10時～午後2時
☎消費者活動センター
☎当日会場へ
☎同センター ☎0422-43-7874

東日本大震災と復興パネル展
☎3月5日(水)～11日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
☎市役所1階市民ホール
☎期間中会場へ
☎企画経営課 ☎内線2115

第661回三鷹市文化財めぐりの会「歴史と文化薫る足利周辺へ」
☎三鷹市文化財めぐりの会
☎45人
☎☎3月16日(日)午前7時市役所発～台元寺(佐野百観音)～佐野厄除け大師(惣宗寺)～佐野市郷土博物館～足利学校～鏡阿寺～織姫神社～市役所着(貸し切り)バス利用、雨天決行、一部変更の場合あり)
¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)
☎3月3日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
☎高橋 ☎0422-45-1374

早春演芸大会
老人福祉センター利用者による歌、詩吟、民謡、舞踊など。
☎三鷹市社会福祉協議会
☎3月16日(日)午前10時～午後3時30分

所老人福祉センター(福祉会館内)
☎当日会場へ
☎同協議会 ☎0422-46-1108
平和人権事業
「北朝鮮拉致被害者写真パネル展」
☎三鷹駅周辺住民協議会
☎3月16日(日)～29日(土)午前10時～午後9時50分
☎三鷹駅前コミュニティセンター
☎期間中会場へ
☎同協議会 ☎0422-71-0025

第7回絵本を味わいつくすトークラウンジ 絵本ツアー
「三鷹市星と森と絵本の家の本棚」
大人同士で絵本の話をしませんか。開催中の展示「見る・知る・感じる 絵本展—ほしと星座」担当スタッフによる見どころの紹介もあります。
☎3月16日(日)午後2時～4時
☎星と森と絵本の家
☎おとな絵本ラウンジホームページHP
http://otonaehon.jimdo.com/へ
☎同施設 ☎0422-39-3401

市民協働センター利用者懇談会
より快適に利用いただくための意見交換を行います。
☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
☎3月20日(木)午後7時～9時
☎同センター
☎☎3月14日(金)までに同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

朗読と音楽のつどい
宮沢賢治作「狼森(おいのもり)と箕森(ざるもり)、盗森(ぬすともり)」
チェロ演奏は飛山宣雄さん、ピアノ演奏は安芸彊子さん、朗読は原田鮎子さん。
☎井の頭地区住民協議会
☎50人程度
☎3月22日(土)午後3時から
☎井の頭コミュニティセンター本館
☎当日会場へ
☎同センター ☎0422-44-7321

第18回福祉映画会「最強のふたり」
☎三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会
☎3月23日(日)①午前10時30分から、②午後2時から
☎三鷹市公会堂光のホール
¥大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学～高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)
☎チケットは福祉会館、コミュニティセンター、みたかボランティアセンターなどで販売

☎みたかボランティアセンター ☎0422-76-1271

スポーツ

イシモチ船釣り大会
☎三鷹市釣魚連盟
☎在勤・在学を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
☎3月16日(日)午前5時30分市役所庁舎北側集合～午後5時30分(雨天決行)
☎金沢八景
¥10,500円(乗船料、氷および餌代、保険料を含む)
物さお(無料貸しさお有り)、仕掛け(現地購入可)、帽子、防寒雨具、昼食、飲み物、長靴またはスニーカー、15ℓ程度のクーラーボックス、酔い止め
☎3月9日(日)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を好野 ☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
☎好野または三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

ソフトテニス市民講習会
☎三鷹市ソフトテニス連盟
☎在勤・在学を含む市民
☎3月16・23日の日曜日午前11時30分～午後4時30分(雨天中止)
☎大沢総合グラウンド
¥中学生200円、高校生以上300円(1回分)
物ラケット、テニスシューズ
☎当日会場へ
☎宮越 ☎0422-47-0516・☎080-1020-0011、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

ソフトボール連盟の催し
◆チーム登録
☎3月16日(日)午後1時～4時
☎第一体育館
¥登録料=男子10,000円、女子・壮年(40歳以上)=8,000円、体育協会費=100円×登録人数分
☎当日会場へ
◆審判講習会
☎3月23日(日)午前9時から
☎大沢総合グラウンド
物筆記用具、第3種以上は更新料
☎当日会場へ
◆代表者会議
☎4月5日(土)午後6時30分から
☎福祉会館
物メンバー表

障がいのある方

平成26年度福祉タクシー券の郵送依頼を受け付けます

年間交付額は4月請求の場合、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なる)。
☎現在、福祉タクシー券の交付対象者として登録されている方
※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中に届け出てください。
☎郵送依頼受付=3月3日(月)から
※4月初旬発送予定。
☎☎直接または電話で地域福祉課(市役所1階14番窓口) ☎内線2618へ
※窓口での交付を希望する方は、4月1日(火)～4日(金)に市役所1階市民ホール特設窓口(午前8時45分～午後4時)へ(7日(月)以降は直接同課へ)。

平成25年度後期分 心身障がい者自動車等燃料費助成金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 平成25年10月1日～26年3月31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。
◆提出書類 請求書兼決定調書、領収

みなさんができる 肺がん対策

肺がんは、わが国のがん死因のトップで、がんによる全死亡者の約2割を占めており、年間7万人以上が亡くなっています。男性の増加は頭打ちになってきましたが、女性はまだ増加中で、みなさんが身近に経験するがんであるといえます。肺がんの一大原因はタバコですが、肺がんには非喫煙者も

まずかからないタイプと、非喫煙者でもかかることのあるタイプがあります。前者は、扁平(へんぺい)上皮がんや小細胞がんと呼ばれるもので、これらは当然、禁煙すれば予防できます。このタイプのがんは、せきや痰、息切れなどの症状があっても、タバコ病である肺気腫や慢性気管支炎などの症状と紛らわしくて、早期に異変に気付くにくいともいえますが、痰の検査が

肺がんの発見に役立ちます。喫煙者でも禁煙して年月が経つと肺がんのリスクは非喫煙者に近づくと、今まで吸っていた方でも手遅れではありません。一方、タバコを吸わない方もかかりうる腺がん(もちろん、吸っている方もかかります)は、肺の末梢(まつしょう)つまり、肺の端の方に発生することが多く、がん病巣が存在しても初期には症状があまり出ません。わが国では半分以上がこの腺がんですが、病気が肺以外に広がって初めて症状が出てくることも多く、見つかった時にはがんが進行していたということもまれではありません。

しかし、検診で早期に見つけることが可能です。肺末梢の異常はレントゲン写真でも影が見つけやすく、特にCTではごく小さな病変も見つけられます。CT検診は、被ばくやコストおよび余計な異常も指摘してしまう課題もあり、全員一律に行うのがよいかどうかは未解決ですが、何らかのチェックが必要となった方はCTでの精密検査を積極的に受けることをお勧めします。例えば2cm以下で、よそに広がっていない肺がんであれば、手術で治る確率は8割以上です。

基本的なことですが、禁煙と検診による早期発見・早期治療が最も重要であるということを、再認識していただきたいと思えます。

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155