

高齢者

介護予防講座

「シニアのための吹き矢教室」

☎三鷹市社会福祉協議会
 日 11月11・25日、12月9日、平成27年1月13・27日、2月10日の火曜日午前9時30分～11時30分(全6回)
 人 55歳以上の市民30人
 所 福祉会館
 料 600円(社協会員は500円)
 申 10月20日(月)～11月6日(木)に本人が身分証明書を持参し同協議会(福祉会館内)へ(祝日を除く。先着制)
 問 同協議会 ☎46-1108

西むらさき学苑体験講座
 日 11月19日～12月17日の毎週水曜日午前10時30分～正午(全5回)
 人 在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民40人
 所 西社会教育会館
 申 10月20日(月)から直接または電話で同館 ☎32-8765へ(先着制)

障がいのある方

聴覚障がい者のための

パソコン講習会(要約筆記者付き)

日 11月27日～12月11日の毎週木曜日午後1時30分～4時(全3回)
 人 在学・在勤を含む市民で聴覚障がいのあるパソコン初心者8人
 所 第二庁舎
 申 11月12日(水)までに必要事項(11面参照)を直接またはファクスで障がい者支援課(市役所1階16番窓口)・FAX47-9577へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同課 ☎内線2651

健康

健康栄養歯科相談

65歳以上の方は口の機能に関する相談も行います。
 日 11月4日(火)・21日(金)、12月2日(火)・19日(金)午後1時～4時
 人 健康について気になる方(お子さんの同伴可)
 所 総合保健センター
 申 同センター ☎46-3254へ

市民健康講座

☎①生活習慣病のやさしいお話＝11月8日(土)午後2時～3時30分、②体幹と下肢を鍛えてロコモ予防＝11月11・18日の火曜日午前10時30分～午後0時30分
 人 ①在勤を含む市民、②40歳以上の市民、各30人
 所 ①牟礼コミュニティセンター、②井口コミュニティセンター
 講 ①高山医院院長の高山俊政さん、②健康運動指導士の太田晴之さん
 物 ①最新の健康診査などの結果、②飲み物、タオル、動きやすい服装と靴
 申 10月20日(月)午前9時から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ(先着制)

多摩府中保健所 精神保健相談(11月)

日 ①アルコール相談＝10日(月)、②精神保健医療相談＝14日(金)・25日(火)、いずれも午後2時～4時、③思春期相談＝21日(金)午前9時30分～11時30分
 所 同保健所武蔵野三鷹地域センター
 申 同保健所 ☎042-362-2334へ

催し

星と風のカフェ

「深まる秋の、きのこフェア」

日 10月31日までの火～土曜日午前11時30分～午後7時
 問 同店(下連雀3-8-13) ☎44-2255

介護者の交流会

日 ①6丁目介護者ひろば＝10月24日(金)午後1時～3時、②介護者談話室＝10月29日(水)午後1時30分～4時
 所 ①みんなの家6丁目(下連雀6-13-10篠原病院敷地内)、②特別養護老人ホームどんぐり山(大沢4-8-8)
 申 当日会場へ(②に要介護者も参加する場合は、三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ)
 問 同協議会 ☎79-3505

秋のフリーマーケット

リサイクル自転車の抽選販売も行います。
 日 10月25日(土)午前10時～午後2時(雨天時は翌日に順延)
 所 リサイクル市民工房
 申 当日会場へ
 問 ごみ対策課 ☎内線2533
 ※出店者の募集は終了しました。
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。

ジェーシービー三鷹カードセンター20周年感謝祭

市内障がい者施設の手作りお菓子や雑貨の販売、短編アニメーション上映など。
 日 10月26日(日)午前10時～午後3時
 所 同センター(下連雀7-5-14)
 申 当日会場へ
 問 (株)ジェーシービー総務部総務(三鷹)グループ ☎40-8008、市障がい者支援課 ☎内線2651

M-マルシェ・カルチャー祭

フリーマーケットやスマホ便利生活活用術など、18講座を開催します。
 日 10月26日(日)①午前10時～午後7時、②正午～午後6時
 所 ①三鷹産業プラザ、②同商店会
 申 当日会場へ
 問 同法人 ☎40-2663

浪曲の口演

アマチュア浪曲師グループ「浪曲愛声会」が来館します。
 日 11月1日(土)午後1時～3時30分
 所 老人福祉センター(福祉会館内)
 申 当日会場へ
 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

東京弘済園まつり

日 11月2日(日)午前10時30分～午後2時30分(雨天時一部中止)
 所 同園(下連雀5-2-5)
 申 当日会場へ
 問 同園 ☎43-3319

第17回SOHOフェスタ in MITAKA -Nice Try!(チャレンジと人のつながりこそが事業成功への鍵)

SOHO事業者などによる展示、ビジネスセミナー、動画コンテストなど。
 日 11月7日(金)正午～午後5時
 所 三鷹産業プラザ
 ◇ビジネスセミナー「私がファブラボ渋谷をつかった理由」＝午後3時～4時30分
 講 ファブラボ渋谷チーフディレクターで(社)デジタルファブリケーション協会代表理事の梅澤陽明さん
 申 いずれも当日会場へ
 問 同社 ☎40-9669

第13回みたか市民活動・NPOフォーラム「みたか わの縁日」

日 11月8日(土)・9日(日)午前10時～午後6時
 所 市民協働センター
 申 当日会場へ

問 同センター ☎46-0048
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。
三鷹動物祭
 犬猫の健康相談、高齢動物表彰、盲導犬実演・体験、ふれあい動物園。三鷹市農業祭と同一会場内で開催します。
 日 11月9日(日)午前9時～正午
 所 市民センター
 申 当日会場へ。高齢動物表彰に参加を希望する方は10月31日(金)までに同支部所属の動物病院(下記)へ
◆同支部所属の動物病院
 浅野獣医科医院(井の頭2-5-6) ☎45-3884、かえで動物病院(深大寺2-1-1) ☎31-3232、加藤動物病院(中原3-1-57) ☎48-8364、穴戸動物病院(下連雀4-6-27) ☎48-5362、三鷹通りどうぶつ病院(下連雀4-20-20) ☎70-1156、中原動物病院(中原4-1-32) ☎46-2074、ふじもと動物病院(井の頭4-24-5) ☎24-0661、アルファ動物診療所(上連雀4-16-4) ☎46-5585
 問 環境政策課 ☎内線2523

大根とさつまいもの収穫体験とあつあつイモ煮会

日 11月22日(土)①収穫体験＝午前11時から、②イモ煮会＝正午から(雨天中止)
 人 市民100人
 所 北野3-6の畑
 ※会場が昨年と異なります。
 料 500円
 物 園芸用手袋、汚れてもよい服装
 申 11月7日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-8525三鷹産業プラザ(株)三鷹ファーム」へ(申込多数の場合は抽選)
 問 同社 ☎40-9669・FAX40-9750・✉info@mitakafarm.mall.mitaka.ne.jp

スポーツ

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2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
 問 スポーツ振興課 ☎内線3322

第3回赤い羽根少年野球大会

各市の野球連盟を代表するチームがトーナメント形式で対戦します。
 日 11月1日(土)・2日(日)・3日(祝)(予備日8日(土)・9日(日))

胃がんリスク検診を受けましょう

今年度から、市の新規事業として、胃がんリスク検診(ABC検診)が開始されました。対象は平成26年度に40、45、50、55、60、65、70歳に到達する市民で、三鷹市特定健診と同時に受診することも可能です。

ヘルコバクター・ピロリ菌の感染が持続すると、胃の粘膜の萎縮が進み、胃がんを発症しやすくなります。こうした状態かどうかを血液検査で判断するのが胃がんリスク検診です。ヘルコバクター・ピロリ抗体により、現在ピロリ菌に感染しているかどうかを判定し、ペプシノゲンによって胃の粘膜の萎縮が進んでいるかどうかを判定します。胃がんにかかっているかどうかを診断する検査ではありません。すでにピロリ菌に対する除菌治療を受けたことがある方は、原則としてこの検診の対象外です。

検診後は左記の判定基準に基づき、精密検査が可能な医療機関で内視鏡検査を受診してください。

- ◇A群(ピロリ陰性、ペプシノゲン陰性)
胃がんの危険は極めて少ない状態です。症状があれば医療機関を受診し、検査を受けてください。
- ◇B群(ピロリ陽性、ペプシノゲン陰性)
胃の粘膜の萎縮がみられ、ピロリ菌に感染しています。胃がんのリスクはやや高い状態です。内視鏡検査を受け、ピロリ菌の除菌についてもご相談ください。
- ◇D群(ピロリ陰性、ペプシノゲン陽性)
胃の粘膜の萎縮が高度なため、ピロリ菌が存在できなくなっている状態です。胃がんのリスクはかなり高いと考えられます。

受診可能期間は平成27年1月までです。三鷹市国民健康保険加入者で対象年齢の方には受診票が送付されますが、三鷹市国民健康保険加入者以外の方には対象年齢の方は市に受診票の送付を請求してください。胃がんリスク検診でピロリ菌の感染が診断され、内視鏡検査で慢性胃炎の状態が確認されれば、ピロリ菌に対する除菌治療を受けることにより、将来、胃がんにかかる危険を軽減することが期待できます。

胃がんリスク検診は胃がんの診断だけでなく、予防にもつながる検診です。対象年齢の方はぜひこの機会に受診することをおすすめします。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155