

決行)  
**人**在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人  
**所**神奈川金沢八景  
**料**12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)  
**物**さお(無料貸しお有り)、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  
**申**3月10日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しおの有無を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)  
**ピラティス体験講座**  
**所**井の頭地区住民協議会  
**日**3月19日(木)午前10時15分～正午  
**人**市民20人  
**所**井の頭コミュニティセンター新館  
**講**ピラティストレーナーの小田島夏希さん  
**物**室内履き、タオル、飲み物  
**申**3月3日(火)～18日(水)に同センター本館へ(月曜日を除く、先着制)  
**問**同センター ☎44-7321

**三鷹市ソフトボール連盟の催し**  
**◆チーム登録**  
**日**3月22日(日)午前9時～正午  
**所**大沢総合グラウンド  
**料**登録料=男子10,000円、女子・壮年(40歳以上)8,000円、三鷹市体育協会費=100円×登録人数分  
**申**当日会場へ  
**◆審判講習会**  
**日**3月22日(日)午前9時～正午(雨天中止)  
**所**大沢総合グラウンド  
**物**筆記用具、第3種以上は更新料  
**申**当日会場へ  
**◆代表者会議**  
**日**4月4日(土)午後6時30分から  
**所**福祉会館  
**物**メンバー表  
**申**当日会場へ

**◆春季大会**  
 男子・女子・壮年(40歳以上)の3部門。  
**日**4月19日～7月12日の毎週日曜日午前8時30分～午後5時(予備日含む)  
**人**在学・在勤を含む16歳以上の市民(学連登録者を除く)で構成された20人以内のチーム  
**所**大沢総合グラウンド  
**料**1チーム10,000円  
**物**タオル、飲み物、運動靴(ゴムスパイクなど)、ユニホーム  
**申**3月22日(日)午前9時～正午に同グラウンドへ

**同連盟(松野) ☎090-4364-0880(午前8時～午後6時)**  
**50歳以上の初心者水泳講習会**  
**所**三鷹市水泳連盟  
**日**4月1～22日の毎週水曜日午前9時～11時(全4回)  
**人**在学・在勤を含む50歳以上の市民20人  
**所**第二体育館室内プール  
**料**3,500円(傷害保険料を含む)  
**物**水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)  
**申**3月15日(日)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒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)  
**同連盟(丸岡) ☎47-1346(夜間のみ)**  
**初級登山教室**  
**所**三鷹市体育協会、三鷹市山岳連合会  
**日**①講習会=4月1日、5月13日、6月3日、7月1・29日、9月2日の水曜日午後7時～9時、②実習=4月4日、5月16日、6月6日、7月4日、8月1日、9月5日の土曜日、9月6日(日)  
**人**在学・在勤を含む市民で、4～5時間程度歩ける方40人  
**所**①三鷹駅前コミュニティセンター、②高尾山、クライミングジム、本仁田山、景信山、高水三山、大菩薩嶺  
**料**3,000円(テキスト代、保険などを含む)、交通費・食費は実費  
**申**3月23日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・登山経験(年数など)を「〒181-0002牟礼3-6-8鶴田昌昭」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同会(鶴田) ☎44-8636

**講座**  
**プロが教える! 集客につなげる! Facebookページ「文章術・写真術」(中級編)**  
 文章と写真の専門家が実例を挙げながら説明します。  
**日**3月3日(火)午後5時～7時  
 ※終了後、懇親会(午後9時まで)を開催。  
**人**15人  
**所**三鷹産業プラザ  
**講**コミックエッセイ作家のたかぎりようこさん、フォトグラファーの鈴木智哉さん  
**料**500円(懇親会は別途2,000円が掛かります)  
**申**必要事項(11面参照)をミタカフェ ✉mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)  
**問**(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

**みどり先生のおもてなし料理**  
**所**井の頭地区住民協議会  
**日**3月12日(木)午前10時15分～午後0時30分  
**人**市民20人  
**所**井の頭コミュニティセンター新館  
**講**食育応援家の北山みどりさん  
**料**500円  
**物**三角巾、エプロン、室内履き、筆記用具  
**申**3月3日(火)～11日(水)に参加費を同センター本館へ(月曜日を除く、先着制)  
**問**同センター ☎44-7321

**クリスマスローズの管理講習会**  
**日**3月14日(土)午後1時30分～3時  
**人**50人  
**所**JA東京むさし三鷹緑化センター(農業公園内)  
**講**園芸研究家の横山直樹さん  
**申**当日会場へ(先着制)  
**問**同センター ☎48-7482

**三鷹いきいきプラス 無料iPad講習会**  
 文字入力、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。  
**日**3月17日(火)・20日(金)午前10時～午後0時30分  
**人**おおむね55歳以上の市民で、iPad初心者・未経験者10人  
**所**三鷹産業プラザ  
**申**3月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)  
 ※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

**リサイクル市民工房の催し**  
**日**①かわいいキーケース作り=3月18日、②バックステッチの羊たち作り=3月25日、③春のプレート作り=4月1日、いずれも水曜日午後1時～3時30分  
**人**各回8人  
**物**①フェルト20×20cm、ひも60cm、裁縫道具、②無地の布・裏用布・キルト芯適宜、裁縫道具、③不用のCD、はさみ  
**申**①3月10日(火)、②17日(火)、③24日(火)(いずれも必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同課 ☎内線2533

**消費者セミナー 「葬儀・終活についての学習会」**  
 葬儀費用の仕組み、葬儀の流れ、トラブル事例、失敗しない葬儀社選びのこつ、エンディングノートの書き方など。  
**日**3月18日(火)午後1時30分～3時30分  
**人**在勤を含む市民40人

**所**消費者活動センター  
**講**(一社)日本エンディングサポート協会の佐々木悦子さん  
**申**3月2日(月)午前8時30分から直接または電話で同センター ☎43-7874へ(先着制)

**上級救命技能再講習会**  
**所**駅前地区自主防災連合会  
**日**3月29日(日)午後1時30分～4時50分  
**人**在学・在勤を含む市民  
**所**三鷹駅前コミュニティセンター  
**申**3月15日(日)までに直接または電話で同センター ☎71-0025へ(月曜日を除く)



**都営住宅(シルバーピア)の入居者(地元募集)**  
**◆募集内容** 市内の単身者向け空き家3戸、2人世帯向け空き家2戸  
**◆入居資格** 以下の条件を満たす方。  
 ①申込者が65歳以上で市内に継続して3年以上居住している、②単身者向けに申し込む場合は原則として申込時に親族と同居していない、③2人世帯向けに申し込む場合は65歳以上の同居親族がいる(配偶者はおおむね60歳以上)、④所得が基準内である、⑤住宅に困っている、⑥申込者または同居親族が暴力団員ではない  
**◆申込書・募集案内** 3月2日(月)～9日(月)にまちづくり推進課(市役所5階52番窓口)、市政窓口で配布  
**申**3月11日(水)(必着)までに「〒181-8555まちづくり推進課」へ(郵送のみ。窓口での申込不可)  
**問**同課 ☎内線2867

**老人レジャー農園利用者**  
**人**4月1日現在60歳以上の市民で、同農園および市民農園を利用していない世帯の方  
**◆募集農園・区画** ①牟礼2丁目(眞福寺別院「寿量会館」向かい)=3区画、②牟礼5丁目(コープ牟礼店横)=1区画、③北野(北野小学校北側)=1区画  
**◆利用期間** 4月上旬～平成28年2月29日  
**◆年間利用料** ①1,000円、②③2,000円(市民税非課税世帯の方は無料)  
**申**3月13日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・生年月日・希望する農園名を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同協議会 ☎46-1108

**健康コラム**  
**肺がんの疑いがあると言われたら...**

検診などで「肺がんの疑いがあります」と言われると、どなたでもショックが大きいことでしょう。しかし、肺がんには、とても多くのバリエーションがあります。

肺がんというのは、気管支およびそれが細かく枝分かれして最終的にごく小さい袋状の構造である肺胞に至るまでの空気の通り道(「気道」と呼びます)のどこかに悪い細胞ができて増殖していった、いわゆる「できもの」です。比較的太い気管支にできる「中枢型(肺門型)」や、一番端の肺胞にできる「末梢型(肺野型)」という分け方もされます。また、増えている細胞の「顔つき」によって、腺がんや扁平(へんぺい)上皮がん、小細胞がん、大細胞がんなどに分類されます。胃がんや大腸がんはそのほとんどが腺がんであり、食道がんや喉頭がんはほとんどが扁平上皮がんですが、肺がんにはさまざまなタイプがあります。

特に、最近CTで見つかることが多い「すりガラス陰影」と呼ばれるタイプの肺野型肺がんは、肺胞の構造が保たれている早期の腺がんであり、一般に非常にゆっくりとしか進行しないことが多いことから、切除すると100%近く治ります。極端な場合は、数年経過をみないと大きくならないこともあります。ただし、このようなものでも時間の経過とともに、その中に「鬼っ子」のようなもつと悪いがん細胞が出てきて進行が加速することもありますし、最初から進行が早い腺がんもあります。一方、タバコと関連の深い小細胞がんなどは、進むのが早く数週単位で進行が目立ってきますので、悠長なことは言っていられません。また、「肺がんの疑い」と言われている段階では、そもそもレントゲンやCTなどの「影絵」を見ているだけなので、その病巣が本当に肺がんかどうかはよく調べないと結論は出せません。

つまり、「肺がんの疑い」と言われてもパニックにならずに、とにかくまずは専門家によく診てもらうことが大切です。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155