

練習したい曲を直接または電話で同館
☎44-2150へ(先着制)
☎同館☎44-2150
西児童館 乳幼児のあそびひろば
◆ちびっこの日
☎開館日の午前9時～午後1時
◆サークルタイム
☎月～土曜日の午前11時30分～正午
◆ちびっこの日スペシャル「誕生会」
☎3月25日(水)午前11時30分～正午
☎いずれも当日会場へ
☎同館☎31-6039
「日米の子どもたちによる国際交流絵画展」ワークショップ
コラージュで友好マップを作ります。
☎友情の桜と緑の会
☎4月18日(土)午後2時～4時
☎小学生20人
☎市民協働センター
☎☎直接または電話で同センター☎46-0048へ(先着制)

高齢者

平成27年度高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)

☎65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方
☎3月16日(月)から高齢者支援課(市役所1階13番窓口)またはお近くの市内公衆浴場へ
※審査のうえ4月中旬以降に無料入浴券を郵送します。
☎同課☎内線2626

介護予防体操教室

盆踊りの曲に合わせたエクササイズなど。
☎4～8月の毎月第3金曜日午後2時～3時30分(全5回)
☎要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、医師から運動を止められていない方35人
☎みたか紫水園(新川5-6-31)
☎健康向上企画代表の鈴木孝一さん
☎☎3月27日(金)までに新川中原地域包括支援センター☎40-7204へ(申込多数の場合は抽選)
※4月第2週に結果と問診票を送付します。

こもれび ほっと・サークル

「S・カフェでおしゃべり」
☎毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分
☎おむね65歳以上の市民
☎きらめきライフ多摩(下連雀1-9-7)
☎¥500円(茶菓子代)
☎当日会場へ
☎NPO法人こもれび事務局☎42-4471(当日は☎080-3384-6994)

障がいのある方

平成27年度福祉タクシー券の窓口交付受付を開始します

☎☎①4月1日(水)～3日(金)午前8時45分～午後4時＝市役所1階市民ホール、②6日(月)以降＝障がい者支援課(市役所1階14番窓口)
☎福祉タクシー券の交付対象者として登録されている方
☎期間中会場へ
※郵送依頼も受付中。希望者は直接または電話で同課☎内線2617へ。
☎同課☎内線2617

障がい者自主グループに講師を派遣します

◆派遣期間 5月1日～平成28年3月31日
☎次の要件を満たす自主グループ(1グループ15人以上)。
①構成員の半数以上が障がい者で市内で活動している、②障がい者に対して教養などの学習活動を行っている、③活動実績がおおむね1年以上
☎4月2日(木)～7日(火)に社会教育会館(本館・東・西)へ。申込用紙は各館で配布
※4月14日(火)午後1時30分～3時の調整会議に、代表者は必ず参加してください。
☎同館(本館)☎49-2521

健康

多摩府中保健所 精神保健相談

病気かどうかの見立てや医療中断への対応など、保健師や専門医が個別相談を行います。専門医相談は、事前に地区担当保健師と相談のうえご利用ください。
☎同保健所武蔵野三鷹地域センター
☎☎同保健所☎042-362-2334へ

催し

「暗闇の灯り(あかり)」展

昨年市に寄贈された伝統的な日本の灯火具のうち、市民ボランティアと共に企画して62点を展示しました。
☎3月29日(日)までの午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日は5時まで。月曜日、18日(水)を除く)
☎三鷹図書館
☎期間中会場へ
☎生涯学習課☎内線3316

三鷹市買物支援事業 買物応援キャラバン隊 出張市

雑貨や和菓子の販売、落語、抽選会など。
☎三鷹市買物支援事業本部
☎3月22日(日)正午～午後5時
☎みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
☎当日会場へ
☎(株)まちづくり三鷹☎40-9669・HP
http://kaimono.mall.mitaka.ne.jp/

6丁目介護者ひろば

☎3月27日(金)午後1時～3時
☎介護者、介護経験者
☎みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)
☎当日会場へ
☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

大沢コミュニティ音楽会

☎3月29日(日)午後1時開演
☎大沢コミュニティセンター
☎当日会場へ
☎同センター☎32-6986

三鷹市遺族会 春の慰霊祭

☎4月1日(水)午後1時から
☎禅林寺(下連雀4-18-20)
☎当日会場へ
☎中山☎03-3300-7411、市地域福祉課☎内線2613

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
☎4月3日(金)～14日(火)
☎三鷹駅前コミュニティセンター
☎期間中会場へ
☎同センター☎71-0025

スポーツ

5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
☎4月5日(日)～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

もっとかっこよく泳ごう!クロール

☎三鷹市水泳連盟
☎4月2～30日の毎週木曜日午後7時～9時(全5回)
☎在学・在勤を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)
☎第二体育館屋内プール
☎¥4,000円(保険料を含む)
☎水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッカー代10円(返還式)
☎3月26日(水)(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(宮崎)☎090-9149-9129

平成27年度

三鷹市春季ソフトテニス大会

☎三鷹市ソフトテニス連盟
☎4月12日(日)午前8時30分～午後6時(小雨決行。予備日4月19日(日))

☎在学・在勤・在クラブを含む中学3年生以上の学連登録者を除く市民で、①一般男子(1部・2部)、②一般女子(1部・2部)、③シニア男子(45歳以上)、④シニア女子(45歳以上)、⑤シニア男女(60歳以上で混合可)、⑥シニア男女(男子70歳以上、女子60歳以上で混合可)
☎大沢総合グラウンドテニスコート
☎¥600円(1人)

☎ラケット、テニスシューズ、水筒、帽子
☎3月27日(金)午後5時までに浅田☎sn oopy.asa@gmail.com・同連盟ホームページHP
http://mtksta.com/へ
☎同連盟(宮越)☎47-0516(3月27日(金)午後4時まで)

第1回初心者硬式テニス教室

☎三鷹市テニス協会
☎5月9日～6月27日の毎週土曜日午前10時～正午(予備日7月4・11日の土曜日)
☎在学を含む小学生以上の市民26人
☎大沢総合グラウンドテニスコート
☎¥5,000円(8回分)

☎ラケット、テニスシューズ
☎4月14日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・テニス歴を「〒181-0012上連雀5-27-3福島隆一」へ(申込多数の場合は抽選)
☎同協会(福島)☎47-0382・☎090-5418-7231

講座

国際基督教大学 市民聴講生

☎科目により異なる
☎学生を除く18歳以上の市民
☎¥1科目15,000円(別途教材代が掛かります。市民には1科目に限り1,500円を市および同大学が助成)
☎3月23日(月)までの平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)に受講料(郵便振替可)を同大学総務グループ社会サービス担当へ
☎同大学☎33-3013・☎s-service@icu.ac.jp、市生涯学習課☎内線3316(助成について)
※科目などくわしくは同大学ホームページHP
http://www.icu.ac.jp/をご覧になるか、お問い合わせください。
※助成金については変更になる場合があります。

健康コラム 前立腺がん検診(PSA検診)再び

前立腺がん発見の第一歩に、血液中のPSA(前立腺特異抗原)の測定があります。がん検診には対策型検診と任意型検診があります。前者は集団全体の死亡率を減少させることが目的で行政が関与します。後者は個人の死亡リスクの減少を目的として医療・検診機関が行うもので、人間ドックにがん検査が組み込まれているようなものです。平成20年、厚生労働省研究班は、PSA検診は人口全体に対するがん死亡率の減少効果が不明で、対策型検診にならないとしています。

最近注目すべき二つの研究結果が出ました。一つは欧州からで、55～69歳までの男性を約8万人ずつ、PSA検診を受ける群と受けない群に分けて、およそ9年間の経過を追ったものです。この研究では、検診を受けた群での前立腺がん死亡率が明らかに低下しました。一方、米国から発表された3万8千人規模の研究では、約11年の観察でPSA検診の有無で死亡率に差は見られませんでした。ただし、PSA検診を受けていない群でもPSA検査の経験者が50%を超えており、結果に大きな影響を与えています。これらの報告にもかかわらず、同研究班では日本人での研究結果が出るまで方針を変えないそうです。

さて、みなさんはPSAの個人に対する有効性をご存じならば、自分の意志にかかわらず検診を受ける群と受けない群に割り振られ、がんが起るかどうかを観察する調査への参加に同意できますか。この結果が出なければPSA検診が対策型検診にならないならば、実現は不可能でしょう。

50歳過ぎの男性であれば、自分の身を守るために任意型検診の一つとして、あるいは何かの機会を生かしてPSA検診・PSA検査を受けることをお勧めします。ただし、検診の意味は安心するためではなく、がんの早期発見です。そして、PSAが異常値であった場合には、前立腺生検を受けていただきたいと思います。

☎三鷹市医師会☎47-2155