

日所①三鷹駅前図書館＝10月28日(水)午後3時～3時30分、東部・西部・南部図書館＝3時30分～4時、②本館＝11月1日(日)午後1時～2時
人3歳以上のお子さん①20人、②50人
申当日会場へ(先着制)
本館☎43-9151、下連雀図書館☎43-9159、東部図書館☎49-3851、西部図書館☎33-1311、三鷹駅前図書館☎71-0035、南部図書館みなみ☎76-5571

ハロウィーンパーティー2015 仮装して出掛けよう

日所10月28日(水)お菓子の配布＝①午前11時～正午、②午後2時～4時ごろ、仮装コンテスト＝①午後3時から、②4時から
※21日(水)午後2時～28日(日)午後3時に衣装作りをします(25日(土)は休館)。

人①就学前のお子さん、②小学生以上のお子さん
所西児童館
申当日会場へ
本館☎31-6039

家庭教育学級

日市教育委員会、①羽沢小、同校PTA、②高山小、同校PTA、③三小、同校PTA、④東台小、同校PTA

日①講演会「思春期の子どもと向き合うために 親の『まなざし』」＝10月29日(木)午前10時～正午(9時30分から受付)、②講演会「心が伝わるハッピーコミュニケーション 子どもの言動に振り回されていませんか?」＝11月2日(月)午前9時30分～正午(9時から受付)、③講演会「どうする?おこづかい」我が子をお金オンチにしない!たくましく生きる力をプレゼント＝11月7日(土)午後2時～4時(1時30分から受付)、④利き脳を活かしたお片付け＝11月25日(木)午前10時～11時30分(9時30分から受付)
所①羽沢小、②高山小、③三小、④東台小
講①NPO法人フリースペースたまりは理事長でフリースペースえん代表の西野博之さん、②ハッピーマミープロデューサーでコーチの山崎洋実さん、③フィナンシャルプランナーの八木陽子さん、④(社)日本ライフオーガナイザー協会認定講師の沼本ゆきさん
物室内履き、下足入れ
申生涯学習課☎内線3316へ(④は11月6日(金)まで)

子ども向けメニュー料理講習会 「子どもが好きな和食」 保育

日11月4日(水)午後2時～4時(1時45分から受付)
人市内の1～3歳のお子さんの保護者15人、保育(1～3歳)

所井口コミュニティセンター
日10月21日(水)から直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)
市立小・中学校教育研究会 研究授業を公開します

市内の公立学校教員による研究授業、実技研修会です。

◆11月4日(水)午後2時～4時45分
一小＝算数・図工・特別活動、二小＝生活・総合、五小＝国語・理科・英語(小学校部会)・体育・道徳、七小＝図書館、中原小＝学校保健、四中＝教育支援

◆11月4日(水)午後2時30分～4時45分
二小＝社会、三小＝音楽、七小＝教育相談

◆11月4日(水)午後3時30分～4時45分
五小＝英語(中学校部会)、一中＝数学・理科・美術・保健体育・技術・家庭、二中＝社会、四中＝国語

物室内履き
申当日会場へ

本館☎43-1177、二小☎32-3231、三小☎43-2128、五小☎45-4171、七小☎44-5378、中原小☎45-2215、一中☎44-5371、二中☎31-6372、四中☎43-9141

プレママ講座 「おなかの赤ちゃんを楽しまう」

日11月7日(土)午前10時30分～正午
人市内の初産婦(妊娠5～8カ月)と家族15組

所三鷹図書館(本館)
講あきやま子どもクリニック院長の秋山千枝子さん

申10月20日(火)午前10時から東部図書館☎49-3851へ(先着制)

市公立学校PTA連合会合同研修会 「気づいてあげたい、子どもからのSOS」

日市教育委員会、同PTA連合会
日11月10日(火)午前10時～正午(9時40分開場)
所三鷹市公会堂光のホール
講元養護教諭でコーチング・マーム代表の三浦真弓さん
申生涯学習課☎内線3316へ

すくすくひろばの催し(11月)

◆あそびとおしゃべりの会
日所牟礼コミュニティセンター＝11日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター＝11・25日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター＝18・25日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
人0歳～年少のお子さんとの保護者
申当日会場へ
◆年齢別あそびまじょ

うさぎぐみ「手先を使ってあそぼう」。
日12日(木)午前10時15分～11時15分、11時30分～午後0時30分
人平成25年8月1日～11月30日生まれのお子さんと保護者各10組

申10月29日(木)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
本館☎45-7710

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた!「思春期につながる0歳児期の育児」

日11月11日～12月2日の毎週水曜日午後2時～4時(全4回)

人市内の2～5カ月(平成27年6月11日～9月12日生まれ)の第1子と母親10組

所西社会教育会館
講ベビープログラムファシリテーターの林いずみさんほか

申10月19日(月)午前9時30分～30日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同館☎32-8765・HP<http://www.pf489.com/mitaka/webkm/>(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は全回参加できる方を優先して抽選)

親子料理教室 保育

献立は三角ミートパイ、大麦と野菜のスープなど。
日11月14日(土)午前10時30分～午後1時30分(10時15分から受付)

人市内の年少～年長児と保護者12組(2人1組)、保育8人

所連雀コミュニティセンター
物エプロン、三角巾、タオル、布巾、台布巾

申10月19日(月)～11月5日(土)に総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は在住市民と年長児を優先して先着制。結果は11月6日(金)までに通知)

劇団プーク人形劇上演会 「くるみ割り人形・てぶくろを買いに」

日11月21日(土)午前9時50分～11時15分(9時20分開場)
人就学前のお子さんと保護者640人

所三鷹市公会堂光のホール
申10月28日(水)までに参加者全員の必要事項(11面参照)・必要座席数(家族5席まで)を(株)まちづくり三鷹☎40-9750・✉hoiku2015@mitaka.ne.jpへ(申込多数の場合は抽選。当選者には11月12日(木)までに通知)
本館☎内線2733

中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2015 in Mitaka 最終審査会

◆プログラム(予定)
①応募者のプレゼンテーション、②特別講演、③表彰式、④講評・講演、⑤交流会(希望者のみ)

日12月5日(土)正午～午後5時(午前11時30分から受付)
所三鷹産業プラザ

講②NTT未来ねっと研究所の高橋宏和さん、④「Ruby」開発者で(一助)Rubyアソシエーション代表理事のまつもとゆきひろさん
¥⑤参加者のみ1,000円
申必要事項(11面参照)・学生の場合は学年、⑤参加希望の有無を(株)まちづくり三鷹☎40-9750・✉ruby@mitaka.ne.jpへ
本館☎40-9669



介護予防教室「スポーツ吹き矢」

日11月19日～12月10日の毎週木曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

人65歳以上の市民で全回参加できる方20人

所三鷹駅前コミュニティセンター
講(一社)日本スポーツ吹矢協会常務理事・師範の荒井和子さん
申10月三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(未経験者を優先して先着制)



特定疾患手当の対象疾病(難病)が追加されました

難病医療費助成の対象疾病が7月1日に追加されました。難病医療費助成の対象となる方は、所得などの条件を満たすと、同手当についても支給対象となります。

申障がい者支援課☎内線2618へ



市民健康講座 「若いうちからロコモ予防」

日11月11・18日の水曜日午前10時30分～午後0時30分

人市民30人
所新川中原コミュニティセンター
講メディカルフィットネスクラブ武蔵境健康運動指導士の太田晴之さん
物飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
申10月19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)

がんの原因と予防

健康コラム
日本人の2人に1人は、一生のうち一度はがんにかかるといわれています。最近の研究で、がんの原因のかなりの部分は「感染」と「生活習慣」が関係していることが分かっています。
がんはがんは肝臓ウイルス(B型肝炎またはC型肝炎ウイルス)、胃がんはヘリコバクター・ピロリ菌と密接な関係があることが分かっています。早めにこうした感染の有無を知って対策を立てることが、がんの予防につながります。
市では40歳以上を対象とした肝炎ウイルス検査、また、40～70歳の特定年齢5歳刻み)を対象とした胃がんリスク検診(ピロリ菌感染の有無を知ることができ)を行っていますのでぜひご利用ください。
生活習慣に関しては、国立がん研究センターにより、がん予防のための5つの健康習慣が提唱されています。
第1は禁煙です。最初からたばこを吸わないのに越したことはありませんが、現在たばこを吸っている人も、できるだけ早期に禁煙することが大切です。自力で禁煙できない人は、医師に相談のうえ、禁煙補助薬の助けを借りるのも良いかもしれません。たばこを吸わない人もできるだけ副流煙を避けて生活することが大切です。第2は節酒です。1日当たりの飲酒量は日本酒1合あるいはビール大瓶1本くらいまでにとどめた方が良くとされています。第3は食生活です。減塩する、野菜や果物をしっかり摂取することが大切です。第4は定期的な有酸素運動です。1日30分以上は歩く、少なくとも週1日は汗を流すような運動が勧められます。第5は適切な食事、運動療法により適切な体重を維持すること、すなわち、太り過ぎ、痩せ過ぎにならないようにすることが大切とされています。これらの5つの健康習慣を実践することで、がんのリスクが4割ほど低下することが期待されています。
がん検診を定期的に行うことももちろん大切ですが、がんの原因についても正しい知識を習得し、がんの予防に対する対策を進めるようにしてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155