日㈭、③パパの子育て講座「ベビーマッサージ」＝14日㈯、④「ベビーマッサージ」で親子のふれあい＝16日㈪、⑤「ベビーサイン」で楽しい子育て＝19日㈭、⑥親子ヨガレッチ＝21日㈯、⑦ヨガママで骨盤調整（ハイハイ前）＝23日㈪、⑧みんな一緒に「ベビーマッサージ」＝26日㈭、⑨色育（いろいく）でママもリフレッシュ＝30日㈪、いずれも午前10時30分～正午

人特に記載のないものはおおむね3歳までのお子さんと親、妊婦、①8組、②10組、③9カ月前のお子さんと保護者6組、④⑦ハイハイ前のお子さんと母親8組、⑤4カ月～1歳6カ月のお子さんと保護者8組、⑥6カ月～2歳前のお子さんと保護者6組、⑧9カ月までのお子さんと保護者8組、⑨妊婦、1歳6カ月までのお子さんと母親6組

所市民協働センター

¥①⑨2,000円、②1,000円、③④⑧1,800円、⑤⑥⑦1,500円、

※①さらし付き、②みたか幼稚園ガイド付き、③④⑧オイル・シート代を含む、⑨色育絵本付き。

物③⑧バスタオル、授乳ケープ、④⑥バスタオル

申問4月18日㈪午前9時から必要事項（11面参照）・お子さんの名前（ふりがな）・年齢を同センター☎46-0048・FAX46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ（先着制）

ふたごの親の交流会　保育

日5月26日㈭午前10時～11時30分（9時45分から受付）

人市内の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育（未就学児）18人

所総合保健センター

申問直接または電話で同センター☎46-3254へ（先着制）

高齢者

介護予防講座「シニアのためのストレッチ教室」

主三鷹市社会福祉協議会

日5～7月の毎月第2・4火曜日午前9時30分～10時30分（全6回）

人在勤を含む55歳以上の市民30人

所福祉会館

¥1,000円（社協会員は500円）

申4月18日㈪～5月9日㈪の平日午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ（初めての方を優先して先着制）

問同協議会☎46-1108

高齢者くらしアップ事業「ふまねっと運動教室」

主三鷹市社会福祉協議会

日5～8月の毎月第2・4金曜日午前10時～11時40分（全8回）

人在勤を含む55歳以上の市民30人

所福祉会館

¥1,000円（社協会員は500円）

申4月21日㈭～5月10日㈫の平日午前9時～午後5時に身分証明書を同協議会へ（初めての方を優先して先着制）

問同協議会☎46-1108

こもれび　ほっと・サークル「S・カフェでおしゃべりを」

日毎月第2金曜日午後1時30分～3時30分

人おおむね65歳以上の市民

所スペース・M（下連雀3-6-13）

¥300円

申当日会場へ

問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

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成27年12月～28年3月分の同手当（一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当）を、4月25日㈪に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。

問障がい者支援課☎内線2619

催　し

日米の子どもたちによる国際交流絵画展

日本の小学生が描いた絵を、アメリカの子どもたちの絵や写真とともに三つの会場で展示します。

主友情の桜と緑の会

日所5月8日㈰までの①市民協働センター＝午前9時～午後9時（19・26日の火曜日、6日㈮を除く）、②㈶三鷹国際交流協会＝午前9時30分～午後5時（日曜日・祝日を除く）、③みたかスペースあい＝午前10時～午後7時（火曜日を除く）

申期間中会場へ

問同センター☎46-0048、同協会☎43-7812

韓国「仙鶴会」の美術展示会

主同会、三鷹駅周辺住民協議会

日4月20日㈬～22日㈮

所三鷹駅前コミュニティセンター

申期間中会場へ

問同センター☎71-0025

第9回菓子フェス＋（プラス）

市内や近隣市の福祉施設で作られたクッキーやパン、手作り品などの販売。

日4月23日㈯午前11時～午後2時（雨天中止）

所JCBカードセンターエントランス前広場（下連雀7-5-14）

申当日会場へ

問ぴゅあ・ネット事業運営委員会（星と風のカフェ内）☎44-2255

五月人形の展示

主三鷹駅周辺住民協議会

日4月24日㈰～5月13日㈮

所三鷹駅前コミュニティセンター

申期間中会場へ

問同センター☎71-0025

第11回神田川こいのぼり祭り

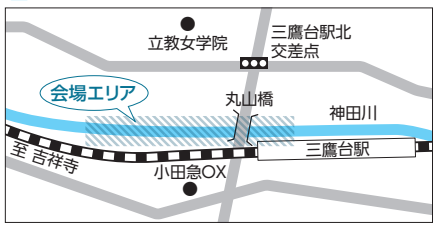
主三鷹台まちづくり協議会

日4月24日㈰～5月7日㈯

所三鷹台駅周辺の神田川護岸（井の頭1-32、2-1）

申期間中会場へ

問㈱まちづくり三鷹☎40-9669



第28回現代日本舞踊発表会

主三鷹市現代日本舞踊連盟

日4月24日㈰午前11時～午後4時30分

所芸術文化センター星のホール

申当日会場へ

問同連盟（鈴木）☎43-6955

認知症　介護者談話室

日4月26日㈫午後1時～3時

人介護者、介護経験者（認知症ではない方の介護者も可）

所福祉会館

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

春季茶会

主三鷹市茶道連盟

日5月3日㈷午前10時～午後3時（受付は午前9時45分～午後2時30分）

所みたか井心亭

¥1,500円（二席）

申当日会場へ

問同連盟（小野）☎49-0952

露地イチゴの収穫体験

日5月6日㈮～31日㈫（予定）

所生産農家・中山良子（北野4-1-27）

¥1区画（24株）5,000円

申4月17日㈰から参加費を生産農家へ（先着制）

問JA東京むさし三鷹支店☎46-2152

※持ち物や内容に関する問い合わせは生産農家☎080-5450-7669へ。

絵本を味わいつくすトークラウンジ　トークテーマ「おしゃれ」

日5月8日㈰午後2時～4時

所三鷹ネットワーク大学

¥200円（茶菓付き）

申おとな絵本ラウンジホームページHP http://otonaehon.jimdo.com/へ

問星と森と絵本の家☎39-3401

初夏の植物観察会

日所5月17日㈫午前9時15分京王多摩センター駅中央改札前集合～町田市小野路周辺～午後3時解散（雨天中止）

人30人

講植物研究家の西田尚道さん

物弁当、飲み物、ルーペ、敷物、筆記用具、雨具、歩きやすい服装

申問4月18日㈪～5月13日㈮にNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎31-2671へ（先着制）

介護者日帰りリフレッシュ旅行

新名所・浅草の商業施設「まるごとにっぽん」と懐かしの昭和歌謡で巡る歌声バスツアー。

日所6月7日㈫午前10時市役所発～浅草ビューホテル（ランチビュッフェ）～まるごとにっぽん～午後4時15分市役所着

人在宅などで高齢の家族を介護している市民35人（平成26年4月18日以降に要介護者が亡くなった方または施設に入所した方を含む）

¥3,000円（1世帯で2人目以降6,000円）

申問4月18日㈪～28日㈭の平日午前9時～午後5時に三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ（申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選）

MISHOP国際交流ウオークラリー2016

主問㈶三鷹国際交流協会（MISHOP）☎43-7812

さまざまな国籍の参加者同士で市内の名所、旧跡を歩きます。

日5月15日㈰正午～午後4時 ※小雨決行、雨天時は当日午前9時30分に決定。

人80人　所井の頭公園駅前集合～MISHOP解散　¥100円

申4月28日㈭までに直接または電話・電子メール・ホームページで必要事項（11面参照）・携帯電話番号・性別・生年月日・国籍（使用言語）を同協会☎43-7812・✉mishop@mishop.jp・HPhttp://www.mishop.jp/へ（先着制）

◆ボランティア・サポーターも募集中！

同イベントのコースの検討やクイズづくりのほか、当日の準備、受付や進行などをサポートしていただきます。

申同協会☎43-7812へ

健康コラム　遺伝性乳がん

乳がんの血縁者の方に、何人かの乳がんの方がおられる場合、家族性乳がんと考えられます。この中で遺伝子が原因で乳がんを発症している場合は遺伝性乳がんと定義されます。これは生まれながらにして遺伝子の変化が起こることによって発病します。この遺伝子のうち、BRCA1とBRCA2という二つの遺伝子が遺伝性乳がんの原因として解明されています。これらの遺伝子のいずれかに変異を持つ方に乳がんの発症する可能性が高いことが分かってきました。

この家系の方は卵巣がんも発症する可能性が高いため、遺伝性乳がん卵巣がんとして知られており、予防や早期発見が勧められています。欧米では予防的両側乳房切除や予防的内服薬投与が行われていますが、わが国ではまだほとんど知られていないのが現状です。予防としては小まめな検診が唯一の方法ですが、遺伝性乳がんが分かっている方は、10代からの自己検診や若年からのマンモグラフィ、超音波検査、MRIなどを加えた細密な検診が必要となります。

血縁の方で40歳未満の乳がん患者さんがおられる場合や乳がん・卵巣がんの両方を発症している場合、両側の乳がん、男性の乳がんの方がいらっしゃる場合は、遺伝子検査に関して専門医にご相談されることをお勧めします。

検査は採血により行われ、血液から遺伝子を抽出して調べます。BRCA1とBRCA2という遺伝子に変異が見つかった場合は遺伝性乳がんであることが確定し、血縁者にも同様の変異がないか調べることが可能になります。遺伝子に変異がないことが分かった場合は、乳がんの発症の確率は一般の女性と同じで、通常の検診を受ければ良いことになります。なお、遺伝性乳がんであるからといって通常の乳がんに比べて悪性の度合いが高いなどという違いはありません。

6月から三鷹市における新年度の乳がん検診が始まります。これを機会に血縁の方の病歴を調べ、女性のがんの中で最もかかりやすいとされる乳がんの理解を深めて、2年に一度は定期的な検診をお受けください。

問三鷹市医師会☎47-2155