

シニアのためのスマートフォン個別相談会

スマートフォンの貸し出しもあります。

日9月29日(休)午前10時から、11時から

人60歳以上の市民各5人

所老人福祉センター(福祉会館内)

¥500円

申9月5日(月)から身分証明書とスマートフォンの機種を三鷹市社会福祉協議会へ(先着制)

問同協議会☎46-1108

介護予防教室「はつらつ体操」

いすを使った体操など。

日10月7～28日の毎週金曜日午前10時～11時30分(全4回)

人65歳以上で全回参加できる市民28人

所メディカルフィットネスクラブ武蔵境(武蔵野市境南町2-8-19)

申問9月5日(月)午前9時～21日(水)に直接または電話、ファクスで総合保健センター☎46-3254・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)



新しい心身障害者医療費助成制度(マル障)受給者証を郵送しました

所得審査を行い、引き続き対象となる方には、新しい受給者証を8月末に郵送しました(有効期間は平成29年8月31日(休)まで)。届いていない方は障がい者支援課へお問い合わせください。また、現在受給者証を持っていない方で27年中の所得が基準内になったなど受給要件に該当する方は、新たに申請できますのでお問い合わせください。

問同課☎内線2618



特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか

4～7月生まれの方の受診期限は9月30日(金)です。早めの受診をお願いします。受診票がない場合は、お問い合わせください。

人4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入しており平成29年3月31日(金)までに40～75歳になる方、後期高齢者医療制度加入者

問健康推進課☎46-3271

ご利用ください

保健師による「出張ミニ講座」

テーマは「知っておきたい特定健康診査・後期高齢者健康診査の話」。

日平日午前9時～午後5時(15～30分程度)

人おおむね10人以上の市民団体

所市内の活動場所

申問代表者の必要事項(11面参照)・団体名・希望日時・場所・参加予定人数を総合保健センター☎46-3271・FAX 46-4827へ

骨髄ドナー登録(採血など)

日10月4・18日の火曜日午前9時30分～11時30分

所多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1)

申問実施日の7日前までに同保健所☎042-362-2334へ

骨粗しょう症健康診査

1日目は骨密度測定(腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師・保健師・管理栄養士による事後指導。

日①Cコース＝10月18日(火)午後1時～3時の指定された時間・11月4日(金)午後1時30分～3時、②Dコース＝平成29年1月18日(水)午後1時～3時の指定された時間・2月3日(金)午後1時30分～3時

人4月1日～29年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる市民、各90人

※骨粗しょう症と過去に診断または通院中、妊娠中の方を除く。

所総合保健センター

申①9月16日(金)、②12月9日(金)(いずれも消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。電子申請サービスHPhttp://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

問同センター☎46-3254



音楽サロン「ビブラフォンとピアノで奏でるラテンミュージック」

主新川中原住民協議会

日9月10日(土)午後7時～9時

所新川中原コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター☎49-6568

認知症の方を支える家族の会

日9月14日(水)午後1時30分～3時30分

人家族の介護をしている方

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問連雀地域包括支援センター☎40-2635

介護者ひろば

日①9月15日(木)午後2時～4時、②9月23日(金)午後1時～3時

人介護中の方、介護を終えた方

所①高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、②みんなの家6丁目(下連雀6-13-10、篠原病院敷地内)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

菜の花の種まき

日9月17日(土)午前10時～正午(9時45分から受付。小雨決行)

所花と緑の広場

物作業用手袋、帽子、汚れてもよい服装

申当日会場へ

問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081

女声合唱コールシーダーロビーコンサート

主連雀地区住民協議会

日9月25日(日)午後2時～4時

人市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター☎45-5100



連コミスポーツ塾ファミリーバドミントン

主連雀地区住民協議会

日9月10日(土)午後1時～4時

人市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター☎45-5100

第8回東部スポーツ・レクリエーションみんな集まれコミセンスポーツ

ダーツ、玉入れ、カラーリングなど。

主東部地区住民協議会

日9月11日(日)午前10時～午後3時

所牟礼コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター☎49-3441

ライトアジ釣り大会

主三鷹市釣魚連盟

日9月18日(日)午前5時30分市役所集合～午後5時30分市役所解散(雨天決行)

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

所金沢八景

¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

物さお(無料貸しさおあり)、帽子、長靴(スニーカーでも可)、15ℓ程度のクーラーボックス、雨具、昼食、飲み物、酔い止め

申問9月14日(水)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

グラウンドゴルフ大会

主連雀地区住民協議会

日9月18日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)

人小学生以上の市民50人

所南浦小

申問直接または電話で連雀コミュニティセンター☎45-5100へ(先着制)

平成28年度女子ジュニアソフトボール教室

主東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟

日9月24日、10月15日、11月5・12日の土曜日午前9時～午後0時30分(全4回、雨天順延)

人市内の小学生女子①初心者、②経験者、各20人程度

所大沢総合グラウンド

物グローブ、タオル、飲み物、暑い日は防暑グッズ

申問必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望の場合は利き手を同連盟(矢野)☎090-2252-1576・FAX 47-6712へ(先着制)

中高年の柔軟体操

日9月27日、10月4日の火曜日午前10時15分～午後0時15分(全2回)

人全回参加できる市民40人

所井の頭コミュニティセンター新館

講セントラルスポーツ所属インストラクターの杉森かおりさん

申問9月6日(火)から直接、または7日(水)から直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

ピラティス体験講座

主井の頭地区住民協議会

日9月29日、10月6日の木曜日午前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

申問9月15日(木)から直接、または16日(金)～28日(水)に直接または電話で同センター本館☎44-7321へ(先着制)

50歳以上の初心者水泳講習会

主三鷹市水泳連盟

日10月5～26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

所第二体育館屋内プール

¥3,500円(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9月26日(月)(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)

問同連盟(丸岡)☎47-1346(夜間のみ)

第66回市民体育祭市民ハイキング

標高1,138mの扇山(山梨県)に登ります。

主市、市教育委員会、三鷹市体育協会、

妊娠と子宮筋腫

健康コラム

子宮筋腫は子宮筋層内から発生する良性疾患で子宮のいろいろな部位にできます。30～40歳代に多く見られ、婦人科では日常一番よく遭遇する疾患で、悪性になることは極めてまれです。小さな筋腫は無症状のことが多く、超音波検査で見つかることも少なくありません。

発生のメカニズムはいまだ不明な点が多いものの、女性ホルモンの一つであるエストロゲンが筋腫の発育に関与するといわれています。妊娠に子宮筋腫が合併する頻度は0.3～2.5%程度ですが、近年は晩婚化による高齢出産が増加する中、妊娠して初めて子宮筋腫が発見されることも多くなってきました。5～6cm以下の筋腫はまず問題ありませんし、妊娠に伴って増大傾向を示すのは半数くらいです。そのため保存的に経過を見ることがほとんどですが、妊娠全期間を通じて各種合併症の危険性があります。たとえば子宮筋腫の増大変性による疼痛、切迫流産・早産、前期破水、胎盤早期はく離、子宮内胎児発育遅延、血栓症、産道通過障害や胎位異常などによる帝王切開率の上昇、産後出血量増加、子宮復古不全など数々です。

このように子宮筋腫合併妊娠では、妊娠・分娩・産じょく期(産後6～8週間)に多くの合併症があることを認識しておかなければいけません。もちろん、その管理は子宮筋腫の大きさや数、位置にもよります。妊娠中、問題になるのは主に子宮筋層内筋腫ですが、多くの症例ではさほど影響もなく経過します。さまざまな異常を来すことがあるものの、その場合には個々に応じた適切な治療がなされるので心配は不要です。妊娠時に慌てなくてもよいように、ぜひ、妊娠前に婦人科検診を受け、チェックしておきましょう。もし、子宮筋腫と診断された場合には、妊娠に及ぼす影響の可能性について医師とよく相談し、その対処について検討しておいたほうがよいでしょう。

問三鷹市医師会☎47-2155