

西児童館の催し(3月)

◆乳幼児のおそびひろば

日①乳幼児タイム=開館日の午前9時～午後1時、②サークルタイム=月～土曜日午前11時30分～正午、③乳幼児タイムスペシャル「人形劇」=9日(木)午前11時～11時30分(10時50分開場)

人③30組程度

申当日会場へ(③は先着制)

◆子ども料理教室「さくら寿司」

日15日(水)午後3時から、4時から

人小学3年生以上のお子さん各30人

¥150円

物エプロン、三角巾、タオル、皿、箸、飲み物

申13日(月)午後5時までに直接または電話、ファクスで同館 ☎31-6039・FAX 31-6261へ(先着制)

問同館 ☎31-6039

東児童館の催し(3月)

◆乳幼児親子ひろば

日①わくわくランド=月・火・木・金曜日午前10時～午後2時(20日(祝)を除く)、②ひよこランド=水曜日午前10時～午後1時、③お父さんいっしょわくわくランド=11日(土)午前10時～11時30分

人①③就学前のお子さん、②1歳までのお子さん

◆おもちゃの病院

日8日(水)午後2時～4時

¥特殊部品などの交換は実費

◆定例行事

日工作の日「ペットボトルキャップシューター」=10日(金)午後2時30分～4時30分、トランポリンの日=14・28日の火曜日午後3時30分～4時45分

※そのほかの定例行事は、同館で配布の『じどうかんだより』や市ホームページをご覧ください。

申いずれも当日会場へ

◆ベビーマッサージ講座

日21日(火)午後1時30分～3時

人2～5カ月のおさんと母親15組

講ベビーマッサージ&チャイルドケアアドバイザーの鈴木美奈さん

¥200円(オイル代)

物バスタオル、タオル、おむつ交換シート

申14日午前9時から直接または電話で同館 ☎44-2150へ(先着制)

問同館 ☎44-2150

ひいふうみの会とわらべうた

日3月13日(月)午前11時～11時30分

人3歳までのおさんと保護者12組

所すくすくひろば

申当日会場へ(先着制)

問同ひろば ☎45-7710

丸池の里で親子収穫体験

のらぼう菜と非結球芽キャベツを収穫します。

日3月18日(土)午前11時～正午(雨天の場合は19日(日)に順延)

人市内在住の小学生以下のおさんと保護者10組

所新川丸池公園内の農園(新川3-17)

¥1組200円

物作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)

申3月9日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数と全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は抽選)

問同協会 ☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

子ども向けRuby(ルビー)プログラミング講座

日①中高生コース=3月28日(火)～31日(金)午後1時30分～5時30分(全4回)、②小学生コース=4月1日(土)・2日(日)午後1時～5時(全2回)

人①新中学2年～新高校3年生、②新小学6年～新中学1年生、各15人程度(初心者可)

所三鷹産業プラザ

¥4,000円(テキスト代を含む)

申問(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669・

FAX 40-9750・✉ruby@mitaka.ne.jpへ(先着制)

子ども料理教室「春休みカフェランチミニドッグ&たまごサンド」

日3月30日(木)午前10時～午後1時

人20人(小学1・2年生は保護者同伴)

所大沢コミュニティセンター

講栄養士の根本みずほさん

¥200円

物エプロン、三角巾、筆記用具、お子さんの室内履き

申問同センター ☎32-6986へ(先着制)

三鷹ちびっ子農園

種まきから収穫まで、いろいろな野菜を共同作業で育てます。

日三鷹青年会議所

日4月から1年間、日曜日午前9時～正午

人市内の3歳～中学生と保護者60組

所同園(新川3-6-1)

¥1組4～9月=5,000円、10～3月=3,000円、4～3月(通年)=8,000円

申問同園(梶原) ☎090-1764-9557・

✉chibikonouen@gmail.comへ申し込みのうえ、3月5～19日の毎週日曜日午前中に参加費を同園へ(先着制)

おやこでよってチョコッとあつぷるーむ(4月)

日NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日①パパの子育て講座「ベビーマッサージ」=1日(土)、②はじめてのベビーヨガ=3日(月)、③ママ護身術エクササイズ

(パンチ編)=6日(木)、④こもれび子育てサロン・冬を楽しく=8日(土)、⑤みんな一緒にベビーマッサージ=10日(月)、⑥産前・産後の骨盤ケア=13日(木)、⑦親子ヨガレッツ=15日(土)、⑧ベビーサインで楽しい子育て=17日(月)、⑨子育てを楽しむために=20日(木)、⑩抱っこひもの安全な選び方、使い方=22日(土)、⑪ヨガママで骨盤調整(ハイハイ前)=24日(月)、⑫カラーセラピー=27日(木)、いずれも午前10時30分～正午(①は午後1時30分～3時)

人特に記載のないものはおおむね3歳までのおさんと親、妊婦、①9カ月のおさんと保護者6組、②2カ月～ハイハイ前のおさんと母親9組、③首据わり～1歳6カ月のおさんと母親6組、④⑥⑩6組、⑤9カ月までのおさんと保護者8組、⑦6カ月～2歳前のおさんと保護者6組、⑧4カ月～1歳6カ月のおさんと保護者8組、⑨10組、⑩妊婦、5カ月までのおさんと保護者4組、⑪ハイハイ前のおさんと母親8組

所市民協働センター

¥①⑤1,800円、②③⑦⑧⑩⑫1,500円、④500円、⑥2,000円、⑨300円、⑩1,500円(夫婦2,000円)

※①⑤オイル・シート代を含む、③防犯ホイッスル付き、⑥さらし付き。

物①⑤バスタオル、授乳ケープ、③抱っこひも、タオル、飲み物、⑦バスタオル

申問3月15日(水)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・

FAX 46-0148・✉kyoudou@collabomitaka.jpへ(先着制)

小・中学校を卒業していない方のための夜間学級

日本語を習得していない方のための日本語学級も開設しています。

人15歳以上の小・中学校を卒業していない方(年齢・国籍不問)

所世田谷区立三宿中学校夜間学級

申問同校夜間学級 ☎03-3424-5255へ



高齢者

平成29年度 高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)

人65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方

申3月13日(月)から高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ ※審査のうえ4月中旬以降に送付します。

問同課 ☎内線2626

高齢者の生活相談会

日3月17日(金)午後1時～3時

人1人暮らしで生活に不安のある方、介

護や認知症について聞いてみたい方など

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



障がいのある方

平成29年度 福祉タクシー券の郵送依頼を受付中です

年間交付額は4月請求の場合、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なる)。

人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)

※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中に届け出てください。

申問直接または電話で障がい者支援課(市役所1階14番窓口) ☎内線2618へ ※4月初旬に発送予定。窓口での交付を希望する方は、4月3日(月)から同課へ。

平成28年度後期分 心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

人助成対象者として認定済みの方

※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間

28年10月1日～29年3月31日給油分

◆助成金額

1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

申3月13日(月)～4月14日(金)(消印有効)に請求書兼決定調書、領収書(原本)を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

※郵送の場合は、事前に領収書の写しを手元に保管してください。

問同課 ☎内線2618



催し

平和人権事業

「横田めぐみさん写真パネル展」

日三鷹駅周辺住民協議会

日3月12日(日)～24日(金)午前10時～午後9時(日曜日は5時まで。月曜日、21日(火)を除く)

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

肺がんは怖いけど、いまさら禁煙しても…

健康コラム

「肺がんの原因は」と聞かれると、どなたでもたばこを思い浮かべるでしょう。でも、たばこを吸っている方がみなさん肺がんになるわけではありませんし、全く吸わない方でも肺がんになることはあります。ただ、習慣的に喫煙する人が肺がんで亡くなるリスクは、非喫煙者の約4倍強といわれています。一般的に喫煙者とは非喫煙者で発生する肺がんは、タイプが異なります。扁平(へんぺい)上皮がんや小細胞がんというタイプの肺がんは、ほとんどが喫煙者に発生し、肺の付け根にできることが多いため最初はレントゲン写真で見つけにくく、進行してから見つかることが多いです。一方、非喫煙者には腺がんというタイプの肺がんが多く、これは肺の末梢まっしうちに発生することが多いのでレントゲンやCTなどの検診で早期発見が可能です。

「もうたばこを随分長い間吸ってきたから、今さらやめても仕方がない。肺がんになったら諦める」という方もいるかもしれませんが、簡単に諦める必要はありません。禁煙すると多くのがんで死亡のリスクが低下することが分かっています。肺がんでも禁煙している期間に応じてリスクが減り、20年すると非喫煙者と同様に同じになるといわれています。

たばこを吸う方には、少しでも早く(若いうちから)禁煙をして、かつ、非喫煙者にもみられるタイプの腺がんなどを早期発見するために、検診をしっかり受けられることをお勧めします。

なお、喫煙はがん以外にも、狭心症、心筋梗塞、脳卒中につながる動脈硬化や慢性閉塞性肺疾患(COPD)の一大原因でもあります。喫煙とがんについては、くわしくは国立がん研究センターの「がん情報サービス」ホームページ http://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause/smoking.html にもありますので参照ください。

問三鷹市医師会 ☎47-2155