

【申】当日会場へ

◆ウォークラリー

【日】5月20日(土)午前9時30分～午後5時30分(小雨決行。同センター集合、解散)
【人】市内の小学3年生～中学生60人、各3～6人のグループ

【料】小学生110円、中学生220円

【物】弁当、水筒、おやつ、敷物、雨具、帽子、動きやすい服装と靴

【申】4月17日(月)午前10時～5月12日(金)午後5時に申込用紙(小学校、同センターで入手可)を保護者が直接またはファクスで同センター【FAX】31-6261へ(先着制。ファクスの場合は送信後同センターへ電話)

【問】同センター ☎31-6039

すくすくひろばの催し

◆こいのぼり制作と集会

【日】①制作＝4月20日(木)・21日(金)、いずれも午前10時～11時15分、午後1時30分～2時45分、②集会＝5月1日(月)午前11時30分から、午後3時から

【人】①年少までのお子さんと保護者200組
【物】あればカメラ

【申】当日会場へ(①先着制)

◆あそびとおしゃべりの会(5月)

【日】所 10日＝牟礼コミュニティセンター、10・24日＝井口コミュニティセンター・井の頭コミュニティセンター、17・24日＝大沢コミュニティセンター・新川中原コミュニティセンター、いずれも水曜日午前10時30分～正午

【人】年少までのお子さんと保護者

【申】当日会場へ

◆年齢別あそびましょ うさぎぐみ「親子であそぼう」

【日】5月11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27年4月2日～7月31日生まれのお子さんと保護者各10組

【申】4月27日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ベビーマッサージ

【日】5月16日(火)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時

【人】初めて受講する市内の①5～8カ月のお子さんと母親、②4カ月までのお子さんと母親各23組

【申】5月2日(火)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

【問】同ひろば ☎45-7710

あかちゃんであえとしゃかん

【にこにこ】

絵本約300冊と人気の育児書の貸し出し。

【日】4月26日(火)午前10時～11時30分

【所】すくすくひろば

【申】当日会場へ

【問】三鷹図書館(本館) ☎43-9151

親子リトミック教室

【日】4月27日(木)①午前10時20分～11時、②午前11時15分～11時45分

【人】①1歳6カ月～2歳5カ月のお子さんと保護者、②10カ月～1歳5カ月のお子さんと保護者各30組

【所】東多世代交流センター

【講】リトミック講師の永井悦子さん

【申】4月20日(木)午前9時から直接または電話で同センター ☎44-2150へ(先着制)

親子で楽しむプレバレエ

【日】5月20日(土)午後1時～2時

【人】市内の2～4歳のお子さんと保護者20組40人

【所】連雀コミュニティセンター

【講】ミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん

【物】タオル、飲み物、室内履き(お子さんは靴下)

【申】4月17日(月)～5月12日(金)に直接または電話で同センター ☎45-5100へ(先着制)



高齢者の生活相談会

【日】4月21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

介護予防事業「お口と栄養の教室」

【日】5月22日～6月26日の毎週月曜日午前10時～11時30分(9時45分から受付。全6回)

【人】65歳以上の市民で全回参加できる方15人

【所】総合保健センター

【申】4月17日(月)午前9時から直接または電話、ファクスで同センター ☎内線4222・【FAX】46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ5月12日(金)までに通知)

はつらつ体操 井の頭

ー理学療法士による介護予防教室

いすに座ってできる体操や筋力チェックなど。

【日】6～8月の毎週金曜日午前10時30分～正午(8月11日(祝)を除く全12回)

【人】65歳以上の市民で全回参加できる方25人

【所】井の頭コミュニティセンター

【申】4月2日(火)までに直接または電話で三鷹市社会福祉事業団 ☎44-7400へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

ロコモ予防チャレンジ!講座

ロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)予防のための運動機能に関する講演や自宅で取り組む運動の指導、身体機能の測定など。

【日】6月10日・9月2日・12月2日、平成30年3月3日、いずれも土曜日午後1時～4時(全4回)

【人】65歳以上の市民で全回参加できる方30人

【所】生涯学習センターほか

【申】5月8日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀8-3-10みたかボランティアセンター」へ(申込多数の場合は抽選)

【問】高齢者支援課 ☎内線2625



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

平成28年12月～29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(火)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2617



第22回まちづくりフォトコンテスト

入賞作品展「三鷹の魅力、再発見!!」

【主】市、(株)まちづくり三鷹

【日】4月21日(金)までの午前10時～午後7時(18日(火)を除く。21日は3時まで)

【所】みたかスペースあい(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル)

【申】期間中会場へ

【問】同社 ☎40-9669

第10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22日(土)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

第12回神田川こいのぼり祭り

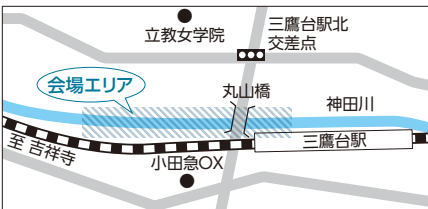
【主】三鷹台まちづくり協議会

【日】4月23日(日)～5月6日(土)

【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】(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669



ー日プレイパーク

【日】4月23日(日)午前10時～午後2時(雨天中止)

【所】農業公園

【申】当日会場へ

【問】緑と公園課 ☎内線2835

※運営ボランティアを募集中です。くわしくは同課へお問い合わせください。

認知症 介護者談話室

【日】4月25日(火)午後1時～3時

【人】介護者、介護経験者

【所】福祉センター

【申】当日会場へ

【問】三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

若年健康診査

【日】4～7月生まれの方＝5月1日(月)～9月30日(土)、8～11月生まれの方＝7月1日(土)～11月30日(木)、12～3月生まれの方＝10月1日(日)～平成30年2月28日(火)

【人】16～39歳の市民

【所】市内協力医療機関(市ホームページに掲載)

【申】問 直接または電話で総合保健センター ☎内線4213へ

※三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方には、市から受診票を送付しますので申し込みは不要です。

※対象年齢は29年4月1日～30年3月31日に達する年齢です。



乳がん検診の目的

健康コラム

最近、みなさんは乳がん検診を受けていらっしゃるでしょうか。国は50%の受診率を目標としていますが、いまだ到達してはおりません。

さて、乳がん検診は何のために施行されているのでしょうか。早期発見が一番の目的と思われる方が多いかと思いますが、実は、死亡率を減らすことを主目的として施行されています。死亡率を減らせる検査方法はどんな検査で、どれくらい有効なのかを示されています。

現在、乳がん検診は過渡期にあり、検査方法選択に苦慮する自治体が多くなっています。三鷹市の近隣市でも検査方法への対応はまちまちです。事の発端は、一昨年9月の「がん検診のあり方に関する検討会」からの提言を受け、国が今年度から「有効性が不明だとして視触診を推奨外とした」ことにあります(正確には、40歳以上の女性に対し、2年に1回マンモグラフィー検診を施行する際に視触診は必須ではないとしました)。

昨年5月に厚生労働省の行った全国1737の市町村を対象とした「検診の実態を調べる調査」では、839の自治体が視触診をやめました。約半数が継続していることが分かりました。362の自治体はやる予定がないとも回答しています。また、その理由で最も多いものは、「マンモグラフィーのみの検診の有効性に疑問がある」(32%)ということ を挙げており、各自自治体の苦慮ぶりを反映していると言えるのではないのでしょうか。

マンモグラフィー検診については、米国における導入前後の効果についての論文が出されました。これは導入前(1975-1979年)と導入後(2000-2002年)の結果を比較したものです。結果は、大きな腫瘍症例数は半分に減少し、小さな腫瘍・非浸潤性乳がん症例数が倍に増えました。死亡率は導入後の方が低下しています。

また、乳腺超音波検診はどうでしょうか。J-STAR T試験として40歳代や乳腺濃度が高い方に対して、超音波検査を追加すると、1.5倍発見率が高まるということが分かりました(残念ながら死亡率低下につながるかは、まだはっきりしていません)。

乳がんに関する治療・研究は日々進化しており、次々に新しいものが発見されています。将来的に検診を効率よく行うため、家族歴や遺伝子情報などから、乳がん罹患(り)かん率が個別に割り出され、検診の方法や期間が個人により変わってくる、なんて日が来るかもしれません。そんな日まで元気であるために、もし乳がん検診を受けていらっしゃる なければ、次回は必ず申し込んでみてください。

【問】三鷹市医師会 ☎47-2155