

あそびとおしゃべりの会(10月)

☎所9日＝牟礼コミュニティセンター、9・23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、16・23日＝新川中原コミュニティセンター、16・30日＝大沢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

☎問すすくひろば☎45-7710

市立小・中学校教育研究会の授業公開

公立学校教員による、研究授業、実技研修会、指導案検討など。

☎日10月9日(水)午後

所市立小・中学校(研究部会により異なる)

※詳しくは10月4日(金)以降に市ホームページへ。

物室内履き

申当日会場へ

☎問指導課☎内線3243

第22回中学生意見発表会

各市立中学校の代表生徒が、社会や世界について思うこと、自身の体験から学んだことなどを自由に発表します。

☎日10月12日(土)午前10時～正午

人100人

所市民協働センター

申当日会場へ(先着制)

☎問児童青少年課☎内線2713

※自家用車での来場はご遠慮ください。

丸池の里で親子収穫体験

サツマイモ(紅アズマ)を収穫します。

☎日10月12日(土)午前10時30分から(雨天時は19日(土)に延期)

人市内在住の小学生以下のお子さんと保護者25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9月25日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(15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(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)

☎問同協会☎46-2081

※自家用車での来場はご遠慮ください。

子育て講座

「親子で楽しく子育て!」

☎所10月15日(火)、11月7日・12月19日・令和2年1月16日・2月6日の木曜日、3月11日(水)のうち1日、いずれも午前10時～正午

人おおむね1歳8カ月～2歳のお子さんの親、保育(4カ月～未就学児)16人

所総合保健センター

講東京学芸大学教授の菅野敦さん

申☎問直接または電話で健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4222へ(先着制)

誕生学のお話

☎所井の頭地区住民協議会

☎日10月26日(土)午前10時30分～正午

人幼稚園・保育園児～小学4年生のお子さんと保護者20組

所井の頭コミュニティセンター新館

講(公社)誕生学協会認定誕生学アドバイザーの鈴木美奈さん

申☎問10月8日(火)に直接、または9日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)

ふたごの親の交流会

☎所10月30日(水)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、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226・FAX46-4827へ(先着制)



①体操とおしゃべり・ミニ講座

②高齢者の生活相談会

☎日9月25日(水)午後2時～4時

人①65歳以上の方、②日常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

所牟礼地区公会堂

物飲み物

申当日会場へ

☎問東部地域包括支援センター☎48-8855

駅前LaLaサンシャイン

ーシニアボイストレーニング

☎日10月1日(火)午前10時30分～正午

人おおむね65歳以上の市民40人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講ボイストレーナーでプロシンガーのダイナマイト・ミキさん

¥200円

物タオル、飲み物、動きやすい服装

申☎問9月17日(火)から三鷹駅周辺地域包括支援センター☎76-4500へ(先着制)

音楽室で会いましょう

ーシニアのためのハンドベル教室

☎日10月2日(水)午後3時～4時30分

人おおむね65歳以上の市民15人

所三小

講音楽講師の平山里奈さん

¥300円

物タオル、飲み物、室内履き

申☎問三鷹駅周辺地域包括支援センター

☎76-4500へ(先着制)

三鷹いきいきプラス

iPad無料体験会

☎日10月8日(火)・10日(水)午前10時～正午(全2回)

人おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人

所三鷹産業プラザ

申☎問9月18日(水)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局☎70-5753へ(先着制)

いきいき健康講座

「脳も体もいきいき元気ー全身を動かして健康寿命をのばそう」

☎日10月9・23日の水曜日午後2時～3時30分

人65歳以上の市民で全回参加できる方30人

所新川中原コミュニティセンター

講フィットネスインストラクターの清水武さん

物タオル、飲み物、動きやすい服装

申☎問9月17日(火)から直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4225・FAX46-4827へ(先着制)

市老連健康長寿講演会「知っておきたい高齢者の運動器疾患」

☎日10月23日(水)午後1時30分～3時30分

人65歳以上の市民10人

所三鷹市公会堂会さんさん館

講杏林大学医学部付属病院病院長の市村正一さん

申☎問10月16日(水)までにみたかボランティアセンター☎76-1271へ(先着制)

介護予防教室

「目から鍛える脳の健康教室」

☎日10月21日～12月16日の毎週月曜日午後1時30分～3時(11月4日を除く全8回)

人65歳以上の市民で全回参加できる方25人

所総合保健センター

申☎問9月17日(火)～27日(金)に直接または電話、ファクスで必要事項(15面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4225・FAX46-4827へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ通知)

三鷹市いきいき健康講座

「高齢者の柔軟体操」

☎所井の頭地区住民協議会

☎日10月29日・11月5日の火曜日午前10時15分～午後0時15分

人おおむね65歳以上の市民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(株)インストラクターの末原加寿世さん

物タオル、飲み物、室内履き

申☎問10月1日(火)に直接、または2日(水)から直接または電話で同センター☎44-7321へ(先着制)



新しい心身障害者医療費助成(マル障)受給者証を郵送しました

新しいマル障受給者証の有効期間は9月1日～令和2年8月31日です。所得

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を一部公費負担します

☎問健康推進課☎内線4202

☎日10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

人接種当日、満65歳以上の市民、または60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

所市内協力医療機関

※市内協力医療機関一覧は市ホームページ、次号掲載予定のリストをご確認ください。

※武蔵野市、調布市、小金井市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種できます(杉並区・世田谷区で接種する場合は、総合保健センターで発行する予診票が必要)。

¥自己負担金2,500円(助成は期間中1回のみ。医療機関で支払い)

申事前に医療機関に連絡のうえ、健康保険証など年齢や住所を確認できるものを持参し、所定の予診票を記入して接種を受けてください(接種前の検温や診察の結果により、接種できない場合があります)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と受給証明書を医療機関へお持ちください。

健康コラム

肺がん検診を受けましょう

日本人の死因の第1位はがんであり、その中でも最も多いのが肺がんです。肺がんは、肺の気管、気管支、肺胞ががん化したものです。進行とともに増殖し、血液やリンパの流れに乗り全身に広がっていきます。肺がんは太い気管支にできる中心型(肺門型)と末梢(まっしう)の細い気管支、肺胞にできる末梢型(肺野型)の二つに分けられます。肺がんにかからないようにするために最も重要なことは禁煙です。喫煙者は非喫煙者に比べ3倍から5倍前後肺がんになる危険性が高くなります。禁煙は肺がん予防に重要です。肺がんでの死亡率を減らすために、肺がん検診を受けることをお勧めします。肺がん検診のガイドラインは胸部レントゲン検査(末梢型の発見)、また高危険群(50歳以上で1日に吸うたばこの本数×年数が600以上)に対する喀痰(かたん)細胞診(中心型の発見)の併用を推奨しています(非喫煙者は中心型肺がんになる危険度がほとんどないため喀痰細胞診を受けるメリットはありません)。三鷹市では昨年度から特定健診、後期高齢者健診での胸部レントゲン検査を肺がん検診に位置付け、また高危険群の方に対する喀痰細胞診検査併用が実施可能となりました。特定・後期高齢者健診対象者以外の三鷹市民の方(40歳以上)で胸部レントゲン検査を受ける機会がない方、また胸部レントゲン検査を受けた方でも高危険群の方は喀痰細胞診検査のみの肺がん検診を受けることができます。肺がんでの死亡数を減らすためには他のがん同様に早期発見、早期治療が大切です。自覚症状がなくても1年に1度は肺がん検診を受けましょう。

☎問三鷹市医師会☎47-2155