

福祉センター

①月額1,200円、②月額1,000円、③月額1,000円、④無料、⑤1回500円、⑥1回200円(入会金500円)、⑦月額2,500円、⑧月額500円

初回利用の場合は身分証明書

三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108へ

こもれび ほっと・サークル 「たのしいフラダンス」

4~12月の毎月第1金曜日午前10時30分~正午(全9回)

おおむね65歳以上の市民15人

みたかボランティアセンター

ダンス講師の今村トシミさん

1回500円

3月23日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-0012上連雀9-10-21NPO法人こもれび事務局」へ(先着制)

同事務局 ☎42-4471

令和2年度 高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚)

65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方

3月16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(浴場は31日(火)まで)

※入浴券は4月下旬以降に送付します。

同課 ☎内線2627

みんなでつながる「老い支度」

介護予防の体操など。

4月21日(火)午前10時~11時30分

山中地区公会堂

タオル、飲み物、動きやすい服装

当日会場へ

連雀地域包括支援センター ☎40-2635



令和元年度後期分 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

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

令和元年10月1日~2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)

3月23日(月)~4月17日(金)(消印有効)に必要な書類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、領収書の写しを手元に保管してください。

同課 ☎内線2617

令和2年度 福祉タクシー券の窓口受付を開始します

4月1日(水)午前8時30分から

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)

午前8時30分~午後5時に障がい者支援課(市役所1階16番窓口)へ

※郵送希望者は直接または電話で同課 ☎内線2617へ。

同課 ☎内線2617



朗読と音楽のつどい

朗読は宮沢賢治作『度十公園林』。

井の頭地区住民協議会

3月21日(土)午後3時から

井の頭コミュニティセンター本館

当日会場へ

同センター ☎44-7321

昭和にタイムスリップ

—自転車の紙芝居とむかし遊び

みたか都市観光協会

3月22日(日)午後1時~3時(紙芝居は1時30分まで)

三鷹市山本有三記念館駐車場

当日会場へ

同協会 ☎40-5525

男性介護者交流会

「俺たちの本音トークー自分の介護についてみんなと話そう」

4月2日(木)午後1時~3時

市内の男性介護者、男性介護経験者

おむすびハウス(下連雀1-10-20)

同三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

生活用品活用品

三鷹市消費者活動センター運営協議会

4月7日~21日の毎週火曜日午前10時~午後2時

消費者活動センター

当日会場へ

同センター ☎43-7874

①介護者カフェ、②介護者ひろば

①4月7日(火)午後1時30分~3時30分=喫茶ショップ オースレミオ(大沢1-6-3)、②9日(木)午後1時30分~3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)

介護者、介護経験者

①100円

当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

新緑謡曲・仕舞大会(解説付き)

三鷹市能楽会

4月11日(土)正午~午後4時

生涯学習センター

当日会場へ

同会(池内) ☎090-4839-4106

ボイストレーニング&のどトレ

三鷹市吟詠連盟

4月12日(日)午後3時~4時30分

100人

三鷹市公会堂さんさん館

同連盟(菅沼) ☎32-5566へ(先着制。当日参加可)

介護者日帰りリフレッシュ旅行 「三崎漁港で買物&まぐろ料理を満喫！」

5月26日(火)午前9時30分市役所発~午後4時30分市役所着

在宅などで高齢の家族を介護している市民35人(平成29年3月16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)

三崎漁港ランチ、農産物直売所

3,000円(同世帯2人目からは6,000円)

3月16日(月)~27日(金)の午前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して抽選)



5月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)の予約受け付け

市ホームページでご確認ください

4月5日(日)~11日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ推進課 ☎内線2934

三鷹市シニア剣道指導講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会

3月18日、4月1・15・29日の水曜日 午前10時~正午

在勤を含む60歳以上の市民

SUBARU総合スポーツセンター

剣道着、防具、竹刀など

当日会場へ(初参加の方は三鷹市剣道連盟(馬庭) ☎090-3803-3638(日中のみ)へ)

①土俵を使ってロコモ予防体操、②土俵でフィットネス

三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟

①4月1日~29日、5月6日~27日、6月3日~24日、いずれも毎週水曜日午前10時~11時30分、②4月3日~24日、5月8日~29日、6月5日~26日、いずれも毎週金曜日午後1時~2時30分

在学・在勤を含む①60歳以上の市民各25人、②20歳以上の市民各25人

SUBARU総合スポーツセンター

1,000円(1回)または3,500円(4回分) タオル、飲み物、ロッカー代100円(返還式)

必要事項(7面参照)・性別を同連盟 ☎mitakashisumorenmei@gmail.com、または①☎080-3727-4015・②☎57-8317へ(先着制)

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

①休日診療所(内科・小児科)

午前10時~11時45分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分~10時30分(受付は10時まで)

③休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階)

☎46-3234(当日電話連絡のうえ、来所)

午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

④休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766

午前10時~午後4時30分、午後6時~9時30分

⑤医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119

◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)

☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)

◆東京都保健医療機関案内サービス(ひまわり)

☎03-5272-0303 HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

⑥市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511

◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848

◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

①②はいずれも 三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ハイキューキュー ☎24-8199

①③④の受付は、日曜日・祝日・年末年始です。

前立腺がん 検診は必要?それとも不要?

健康コラム

がん治療は早期発見・早期治療が原則といわれています。しかし、検診が重要なことは分かっているけれど、予約とか面倒くさいし、痛かったりすると嫌だしと思っている方も多いと思います。

そんなところへ、2008年に、がん検診の有効性を判定する厚生労働省の研究班から、「前立腺がん検診は住民検診としては推奨できない」とする意見が出され、私自身も考えさせられました。その後、判断のもとになった米国での臨床試験において、検診を受けないはずのグループで、多くの方が実際にはPSA検査を受けていたことが分かりました。そのため、結果が疑問視され、泌尿器科学会では検診を推奨していません。PSA検診が盛んに行われている米国では、前立腺がん死亡率は1990年をピークに低下傾向にあり、2012年は1990年と比べ約50%低下しています。PSA検診のおかげと考えられています。

ところで、先に述べたように、前立腺がんには、PSAという腫瘍マーカーが存在し、超早期発見が可能となっています。そうすると、100歳過ぎて痛みが出たり、亡くなったたりするような病気を今治療する必要のあるのかという問題が出てきています。それなら、症状が出てから考えてもよいのではないのでしょうか。私もそう思います。しかし、そうは言っても、日本人男性だけで年間1万人以上も前立腺がんが亡くなっているのも事実です。

そこでお勧めするのは、検診で「まず見つける!」。採血でPSAという1項目を追加するだけです。そして、早期治療が有効そうな前立腺がんは早期治療する、経過観察できそうな前立腺がんは経過観察するなど、どんな治療をするかは「後で考える」というのが賢明な在り方ではないでしょうか。

三鷹市医師会 ☎47-2155