

市民課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411

扶養から外れたときは国民年金の届け出を

厚生年金の加入者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者(第3号被保険者)は、扶養から外れると国民年金への加入が必要です。厚生年金に加入している配偶者が退職・65歳到達・死亡したとき、または本人の収入が扶養の限度額を超えたときや離婚したときは、速やかに手続きをしてください。

市民課☎内線2394、武蔵野年金事務所☎56-1411



児童手当の更新手続きはお済みですか

6月に児童手当の更新に関する書類(現況届)を送付しました。未提出の場合は手当が支給できません。必ず提出してください。

子育て支援課☎内線2751

三鷹市助産師会の催し(8月)

①産後ヨーガ教室=24日(月)午前10時~11時30分、②妊婦さんと助産師の交流会(マタニティ・カフェ)=31日(月)午

後1時~3時

①おむね3~6カ月のお子さんと母親7組(母親のみの参加も可)、②10人 福祉センター

①1,500円(三鷹市社会福祉協議会会員は1,200円)

母子健康手帳、①飲み物、バスタオル、タオル、動きやすい服装

三鷹市助産師会ホームページHP http://mitaka-jyosanshi.net/ (先着制)

同協議会☎76-1271

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

◆電話相談 ☎0120-007-110

東京都人権擁護委員連合会、東京法務局

8月28日(金)~9月3日(木)午前8時30分~午後7時(29日(土)・30日(日)は午前10時~午後5時)

同局人権擁護部☎03-5213-1234

一日プレイパーク

8月30日(日)午前10時~午後2時(雨天中止)

丸池公園(新川3-20)

当日会場へ

同緑と公園課☎内線2835

ふたごの親の交流会

9月17日(木)午前10時~11時30分

市内在住の就学前の双子・三つ子の保護者、妊婦16人、保育(未就学児)18人

総合保健センター

直接または電話、ファクスで必要事項(7面参照)を健康推進課(元気創造プラザ2階)☎内線4226・FAX 46-4827へ(先着制)



三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

9月15日(火)・17日(木)午前10時~正午(全2回)

おむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者8人

三鷹産業プラザ

8月17日(月)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)



三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

4~7月分の一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当を、8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。

障がい者支援課☎内線2618



介護者ひろば

9月10日(木)午後1時30分~3時30分

介護者、介護経験者10人

元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)

三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(先着制)

第67回三鷹市市民文化祭は中止します

三鷹市芸術文化協会☎45-1283・芸術文化課☎内線2911

今年の市民文化祭は10月25日(日)~11月29日(日)を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。



三鷹ネットワーク大学

講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎40-0313・FAX 40-0314・HP https://www.mitaka-univ.org/ 開館時間：火~日曜日、午前9時30分~午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで) 休館日：月曜日、祝日

特に記載のないものは8月18日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制) 問い合わせも同大学 ※受講の申し込みには受講者登録が必要です。講座の詳細や受講者登録など、詳しくはホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



シニアのライフプランを考えるー人生を楽しくしていきましょう

9月16日(木)午後3時~4時30分 20人

社会保険労務士の池上義雄さん 当日同大学へ(先着制)

がん哲学外来ピア・カフェ at 三鷹ネットワーク大学

9月17日(木)午前10時~正午 20人

新渡戸稲造記念センター長で順天堂大学名誉教授の樋野興夫さん

数学のタペ「モジュラー形式とモックテータ関数」

9月18日(金)午後7時~8時30分 20人

国際基督教大学教授の清水勇二さん ¥500円

国立天文台企画サロン アストロノミー・パブ 第162回「太陽系で地球外生命を探す」(オンライン講座)

ゲストは東京工業大学地球生命研究所教授の関根康人さん、ホストは東京工業大学地球生命研究所准教授の玄田典典さん。

9月19日(土)午後6時30分~8時30分 25人

¥500円 8月18日(火)午前9時30分~9月4日(金)午後9時に同大学ホームページへ(申込多数の場合は抽選)

おとな絵本ラウンジ 絵本を深く知るレクチャー シリーズ27「翻訳家大竹聖美さんに聞く韓国絵本の魅力と現代作家」

9月20日(日)午後2時~4時 20人

東京純心大学教授の大竹聖美さん ¥1,000円

サイエンスカフェみたか「親子で楽しむ科学の本と遊び一季節を感じる」(オンライン講座)

9月24日(木)午前10時30分~正午 20人

NPO法人ガリレオ工房サイエンスプロデューサーの原口るみさん ¥500円

みたか身の丈起業チャレンジー独立・複業はじめの一歩

10月6日~12月22日の毎週火曜日午後7時~9時(全12回。第2回10月10日のみ土曜) 15人

(株)Office Breathの本多夏帆さん、(株)ハイモジモジの松岡厚志さん、NPO法人グレースケア機構の柳本文貴さんほか

¥20,000円

◆安心・便利なキャッシュレス決済をご利用ください

8月18日(火)から受講料などのオンライン決済と窓口での各種電子決済を開始します。

乳がん検診と 乳がん発見のきっかけ

健康コラム

乳がんにかかる女性は年々増加していて、近年日本人女性ではすべてのがんの中でトップになっており、11人に1人は乳がんになるといわれています。30歳代以降、中でも40~50歳代の発症率はここ20年で2倍近くに増加しています。また乳がんが亡くなる女性は1年間に約1万人で、40~50歳代の女性にとって最も多いがんの死亡原因となっています。

乳がんの症状として代表的なものは、乳房や脇のしこり、乳頭からの出血や分泌物、乳房の引きつれやくぼみ、乳房の痛みなどが挙げられますが、乳房が熱を持った感じや皮膚の変色、立った時の左右の乳頭の位置のずれ、乳首の陥没、乳頭のただれや赤みなどが発見のきっかけになることがあります。

この中でも大半の症状が痛みのない「しこり」です。しこりの硬さはさまざま、ゴムのようには硬いものから軟らかいものまでありますが、しこりの動きが良いからがんではないといった自己判断は危険です。

市民の多くの方が乳がん検診をお受けになるようになってきた現在でも、検診によって発見される乳がんは4割程度で、6割の方は自己発見の乳がんとなっています。検診によって発見される乳がんはしこりとしては触れにくいのですが、画像には捉えることができ、比較的早期なため治療経過も早く予後も良くなっています。

三鷹市医師会 ☎47-2155