

キッズマナー講座

身だしなみや姿勢など、体を動かしながらマナーについて学びます。
日 令和3年1月17日(日)午前10時～正午
人 市内の小学1～3年生30人
所 生涯学習センター
講 NPO法人マナー教育サポート協会理事長の岸田輝美さん
申 12月21日(月)午後5時までに直接または電話、インターネットで同センター(元気創造プラザ4階) ☎49-2521・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ (同プラザ講座申込システム) へ(申込多数の場合は抽選)

高齢者

三鷹いきいきプラスiPad無料体験会
日 12月15日(火)・17日(木)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8人
所 三鷹産業プラザ
申 12月7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)
高齢者の生活相談室
日 12月18日(金)午後1時～3時
人 介護や認知症について聞いてみたい方、一人暮らしで生活に心配がある方
所 連雀コミュニティセンター
申 連雀地域包括支援センター ☎40-2635 へ

健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか
新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、今年度は8～11月生まれの方も令和3年2月28日(日)まで受診できます。対象者には6月末に受診票を送付しています。「受診票が届いていない」「受診票を破棄してしまった」などの場合は、お問い合わせください。受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。
人 4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者
問 健康推進課 ☎内線4212
子宮頸がん予防接種(HPVワクチン)に関する情報提供
同予防接種については、ワクチンと

の因果関係を否定できない持続的な痛みなどの副反応が接種後に特異的に見られたことから、現在、接種を積極的にはお勧めしていません。
ただし、定期予防接種自体が中止されたわけではありませんので、対象者であれば公費で接種が受けられます。希望者には書類を送付しますので、健康推進課へお問い合わせください。なお、接種に当たっては、事前にかかりつけ医と相談するなど、その有効性と副反応のリスクを十分に理解したうえで受けてください。
人 小学6年生～高校1年生(平成16年4月2日～21年4月1日生まれ)の女性(標準接種：中学1年生(13歳相当))
申 同課 ☎内線4203 へ

催し

介護者ひろば
日 12月10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)、②16日(木)午後1時30分～3時30分 = みたかスペースあい(下連雀3-28-20 三鷹中央ビル内)、③17日(木)午後1時30分～3時30分 = 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、④23日(水)午前10時～正午 = ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人 介護者、介護経験者①④4人、②③6人
申 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

地域デビューの第一歩 オンライン交流会

三鷹市社会福祉協議会
日 12月15日(火)午後2時～3時
人 地域活動に興味のある方20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
申 12月12日(土)までに必要事項(11面参照)・Zoom使用経験の有無、質問などを、みたかボランティアセンター ☎76-1271・FAX 76-1273・✉chiiki@mitakashakyo.or.jp へ(先着制)
※参加前にYouTubeの三鷹市公式動画チャンネルで「地域デビューの第一歩—先輩たちの経験談①(やりたいことを実現させる編)」を視聴してください。

第23回SOHOフェスタ オンライン ビジネスセミナー

①CMSや②ドローン、③おたすけHACCPについてのセミナーです。
日 12月18日(金)①午後1時30分～2時10分、②2時30分～3時10分、③4時10分～4時30分
所 オンライン会議アプリ「Zoom」

必要事項(11面参照)・使用する端末を(株)まちづくり三鷹 ☎festa@mitaka.ne.jp へ
同社 ☎40-9669・HP https://www.mitaka.ne.jp/sohofesta/

「認知症にやさしいまち三鷹」パネル展

認知症に関する市の取り組みなどの展示や啓発物の配布など。
日 12月22日(火)～25日(金)午前8時30分～午後5時
所 市役所1階市民ホール
申 期間中会場へ
問 高齢者支援課 ☎内線2622
認知症介護者談話室
日 12月22日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者10人(認知症ではない方の介護者も参加できます)
所 みたかボランティアセンター
申 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505 へ(初参加者を優先して先着制)

スポーツ

合気道教室初心者クラス

三鷹市合気道連盟
日 12月12日～26日の毎週土曜日午前10時～11時
人 在学・在勤を含む4歳以上の市民10人
所 合気道新川塾(新川6-26-4)
物 ジャージなど(長袖、長ズボン)、タオル
申 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎chihiro@aikido-shinkawaclub.jp へ(先着制)

ジュニア育成 ソフトテニス強化講習会

東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトテニス連盟
日 12月13・20日の日曜日、①小学生～中学1年生 = 午前9時～正午、②中学2年生 = 午後1時～4時(小雨決行)
人 市内の小学生各5人、中学生各40人程度
所 一中テニスコート
物 テニスシューズ、帽子、タオル、あれば軟式ラケット
申 12月7日(月)までに必要事項(11面参照)を同連盟 ☎info@mtksta.com へ(先着制。当日参加も可)
問 同連盟 ☎090-2191-4530

三鷹市サッカー協会の催し

②市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 ①三鷹フットサルONE DAYマッチ = 12月19日(土)午後0時30分～2時30分、②市民体育祭小学生サッカー大会 = 令和3年1月11日(月・祝)午前10時～11時30分

和3年1月11日(月・祝)午前10時～11時30分
人 ①40歳以上または15歳以上の女子で構成された4チーム(1チーム5人以上)または個人(中学生不可)、②市内の小学生80人
所 ①SUBARU総合スポーツセンター、②アミノバイタルフィールド(調布市西町376-3)
料 ①チーム2,000円、個人500円
物 ①室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)、レガース、②シューズ、すねあて
申 三鷹市サッカー協会 HP https://mitakafa.jp/ へ(先着制。②の申し込みは12月6日(日)から)
三鷹市ジュニア剣道教室
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
日 12月27日(日)午前9時～正午
人 市内の小・中学生50人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 剣道用具、フェースシールド
申 必要事項(11面参照)を同連盟 ☎090-3803-3638・✉rsj02547@nifty.com へ(先着制)
FC東京コーチによるサッカー教室
日 令和3年1月9日(土)①年長児～小学2年生 = 午後2時30分～3時30分、②小学3～6年生 = 3時45分～5時
人 市内の支援が必要な年長児～教育支援学級に通う小学生、各回20人
所 SUBARU総合スポーツセンター
講 FC東京普及部コーチのみなさん
料 500円
物 ふた付きの飲み物、室内履き、タオル
申 12月19日(土)までに元気創造プラザ講座申込システム HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/ へ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎45-1113
シニアのための卓球教室
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
日 令和3年1月10日(日)午後1時30分～4時
人 在勤を含む60歳以上の市民60人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 ラケット、室内履き
申 12月6日(日)～25日(金)に必要事項(11面参照)・卓球レベル(初心者・初級・中級以上)を同連盟 FAX 48-4167 へ(先着制)
問 同連盟 ☎48-4167 (日中のみ)
わんぱくサッカー大会
主 新川中原住民協議会
日 ①令和3年2月13日、②27日、いずれも土曜日午前9時～午後5時のうち2時間
人 市内の①小学4年生以下のチーム、②

健康コラム 口腔(くわく)がんは 何科にかかったらいいの?

舌や口の中の粘膜がただれると、「口内炎ができた」と考えるでしょう。もちろん口内炎であることが多いのですが、なかなか治らない口内炎は口腔がんの初期症状であることもあります。この場合はどの科にかかればよいのでしょうか?

口腔がんとは、口の中にできるがんの総称です。わが国では口腔がんの約60%を舌がんが占めています。口腔がんはがん全体の約1%にすぎませんが、罹患(りかん)率、死亡率とも上昇傾向にあります。人口10万人当たり男性25.0、女性10.2(2017年)と男性に多いのが特徴です。原因としては、飲酒・喫煙・口内不衛生などが挙げられます。

口腔がんに対しては、主に手術治療が行われます。ごく小さければ切除する範囲は小さくて済みますが、早期がんでも頸部(けいぶ)のリンパ節に転移することもあり「頸部郭清術(かくせいじゆつ)」が必要となることがあります。狭い部分に発生するため隣接する臓器に広がりやすく、切除範囲が大きくなると、機能回復のための再建手術が必要となることもあります。さらに、同じく飲酒や喫煙を原因とする咽頭がんや食道がんを併発することもあります。また、がんは全身へ転移する可能性があり、がん自体の治療と同時に、転移に対応した治療を行わなければなりません。抗がん薬を使う場合、ほかの持病のことも考えた全体的な管理が必要です。

このような性質を持つ口腔がんの治療には、耳鼻咽喉科医師の中でも頭頸部の治療を専門とする「頭頸部外科医」が中心となり、多くの医療職種によるチーム医療が必要となります。「口腔がんかも」と不安に思ったら決して放置せず、かかりつけ医にご相談ください。がんの疑いが強い場合は、信頼できる頭頸部外科医が所属する病院をご紹介します。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155