

妊婦さんと助産師の交流会

日 8月30日(月)午後1時～3時
人 10人
所 福祉センター
物 母子健康手帳
申 三鷹市助産師会ホームページHP <http://mitaka-jyosanshi.net/>へ(先着制)
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎76-1271

すくすくひろばの催し

◆年齢別あそびまじょ
日 ①いちごぐみ=8月31日(火)、②ひよこぐみ=9月3日(金)、③うさぎぐみ「親子であそぼう(ふれあいあそび)」=9月9日(木)、④ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」=9月16日(木)、いずれも午前10時15分～10時45分
人 市内在住の①初めて同ひろばを利用する令和3年3月～4月生まれのお子さんと保護者4組、②初めて受講する令和2年8月～11月生まれのお子さんとの保護者7組、③令和元年10月～2年4月1日生まれのお子さんとの保護者6組、④平成30年4月2日～31年4月1日生まれのお子さんとの保護者6組
申 ①8月17日(火)、②20日(金)、③26日(木)、④9月2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)

◆育メン講座

日 9月11日(土)午前10時30分～正午
人 初めて受講する市内在住のおおむね8カ月までのお子さんと父親6組(これから父親になる方、第2子以上の方も可)
講 三鷹市助産師会の皆さん
物 バスタオル、おむつ、着替え、飲み物
申 8月20日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆育児講座「子どもの感情への向き合い方」(保育)

日 9月13日(月)午前10時～正午
人 市内在住の1～2歳のお子さんの保護者20人、保育(1歳～年少のお子さん)
所 市民協働センター

講 大河原美以心理療法研究室室長の大河原美以さん
申 8月23日(月)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

あそびとおしゃべりの会(9月)

日 所 ①牟礼コミュニティセンター=8・15日、②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=8・22日、③新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=15・22日、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 ①②当日会場へ、③9月1日(水)午前10時からすくすくひろば ☎45-7710へ
問 同ひろば ☎45-7710

講座「親子の時間が楽しくなる子育てに向けて」(保育)

日 9月8日～11月17日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(10月6日、11月3日を除く全9回(初回オリエンテーション))
※10月20・27日、11月10日は親子で参加のため保育はありません。
人 在学・在勤を含む市内の親子8組、保育(1～3歳)8人
所 東多世代交流センター

講 東京学芸大学名誉教授の菅野敦さん
申 8月16日(月)午前9時～20日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎46-0408・HP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ
※申込多数の場合は抽選。結果は8月24日(火)に発送。保育は初参加者優先で、9月8日(水)午前9時30分からのオリエンテーションに必ず親子で参加。
問 同センター ☎46-0408

家庭教育学級

講演会「東台小体力向上セミナー」
日 市教育委員会、東台小、同校PTA
日 9月15日(水)午後2時45分～3時45分
人 ①会場70人、②オンライン100人

所 ①同校、②オンライン会議アプリ「Zoom」
講 同校校長の山下裕司さん
物 ①室内履き、下足入れ
申 閏9月8日(水)までに教育政策推進室 ☎内線3221・✉ ptahigashidai@gmail.comへ(先着制)

オンライン講座「子どものやる気と自信を引き出す方法」

日 10月12日～11月30日の毎週火曜日午前10時～正午(10月26日、11月23日を除く全6回)
人 全回参加できる在学・在勤を含む16歳以上の市民20人
所 オンライン会議アプリ「Zoom」
講 子育て心理学上級インストラクターの佐藤陽子さん、松幸均実さん、鈴森あかりさん、中村ともえさん
申 9月20日(月・祝)までにHP <https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)
問 生涯学習センター ☎49-2521

高齢者

介護給付費通知書を送付します

令和2年10月～3年3月に介護保険サービスを利用した方を対象に、サービスの内容と費用をお知らせする通知書を8月31日(火)に発送します。
問 介護保険課 ☎内線2684

三鷹いきいきプラス「らくらくスマホ無料講習会」

日 9月24日(金)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分
人 おおむね55歳以上の方各回28人
所 三鷹産業プラザ
申 8月31日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・希望回を「〒181-0013下連雀3-38-4三鷹産業プラザ310三鷹いきいきプラス」へ(申込多数の場合は抽選)
問 同会事務局 ☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後1時)

健康脳トレ運動教室

日 10月4日～25日の毎週月曜日午後1時30分～3時(全4回)
人 65歳以上の市民で全回参加できる方
①会場12人、②オンライン10人
所 ①スポーツクラブルネサンス仙川(調布市仙川町2-19-6)、②オンライン会議アプリ「Zoom」
申 閏8月16日(月)～9月8日(水)に直接または電話、ファクスで健康推進課 ☎内線4224・FAX 46-4827へ(申込多数の場合は抽選)

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

令和3年4月～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(水)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2618

催し

音楽サロン「今こそ ふれ違いコンサート with XeCoo」

出演者はXeCoo(ゼクウ)の杉本明子さん、ユンハンシンさん。
日 市、新川中原住民協議会
日 9月11日(土)午後6時30分～8時30分
人 40人
所 新川中原コミュニティセンター
申 8月17日(火)から同センターへ(先着制)
問 同センター ☎49-6568

スポーツ

10月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください
人 住民協議会に登録されている団体
申 9月5日(日)～11日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ推進課 ☎内線2934

シニア太極拳講習会

日 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市武術太極拳連盟
日 9月3日(金)午後1時～3時
人 在学・在勤を含むおおむね60歳以上の市民
所 三鷹駅前コミュニティセンター
物 室内履き、タオル
申 当日会場へ
問 同連盟 ☎080-5686-1769

少林寺拳法初心者教室

日 三鷹市体育協会、三鷹市少林寺拳法連盟
日 9月4日～25日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時
人 在学・在勤を含む市民(①小学生以下のお子さん、②中学生以上の方)
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ
問 同連盟 ✉ mitakachuodoin2@gmail.com



おうちde防災訓練

問 三鷹消防署 ☎47-0119、市防災課 ☎内線4511

8月30日(月)～9月5日(日)は防災週間です。自宅で過ごす機会が増えている今だからこそ、おうちで防災について学びましょう。

アプリ・動画で防災エキスパート

東京消防庁公式アプリ(右記二次元コード)の動画や電子学習室を使った防災訓練です。



App Store



Google Play

命を守る 家具類の転倒・落下・移動防止対策

地震における負傷者の約3～5割が屋内における家具類の転倒・落下による負傷です。自分の命や大切な家族の命を守るため、家具類の転倒・落下・移動防止対策を行いましょ。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155

両方の検診を併用できればよいのですが、どちらかを選択する場合は、閉経以前の若年の方は超音波を、以降の方はマンモグラフィの受診が推奨されます。しかし、超音波検診によって最終的に死亡率を減少させる効果はまだ実証されておらず、その検証のために引き続き調査が行われています。
早期乳がんの発見はマンモグラフィや超音波を用いた画像検診によってのみ可能です。三鷹市では、自己負担金1,000円のみで6月から来年の2月までいつでも乳がん検診を受けることができます。また、読影専門医によって二重に読影を行う精度管理をしています。二年に一度の乳がん検診を必ずお受けください。

三鷹市乳がん検診を受けましょう

健康コラム

乳がんは検診によって早期の発見率が著明に高まることは、市民の皆様が十分理解していただけたようになってきましたが、まだまだ乳がん検診の受診率は対象年齢の方の約半数を少し超える程度にとどまっています。
では検診を受けるとしたらどのように受けたらよいのでしょうか？三鷹市では30歳からマンモグラフィと超音波の検診をどちらか選択できる仕組みですが、マンモグラフィでは乳腺の密度が高い40歳代以下の乳がん発見率が低くなるという課題があります。そこで超音波検査を加えると発見率が1.5倍高かったという報告があり、超音波検診には一定の有効率があります。