

星と森と絵本の家の催し



- ◆星のおはなし「星の死」
- 日 4月26日(土)午後2時から
- ◆むかしあそびの日「おはなしあそび」
- 日 5月3日(土・祝) 午後2時から
- 申いずれも当日会場へ
- 問同施設 ☎ 39-3401

あそびを楽しむ親子の会「ハイタッチ」



- 日 講座 = 5月8日(木)、8月28日(木)午前9時40分～11時40分、あそび = 5月16日(金)、6月13日(金)、7月15日(火)、8月1日(金)午前9時40分～10時45分
- 人 乳幼児期のお子さんと保護者
- 所 中央保育園
- 問 同園 ☎ 40-7540

西多世代交流センターの催し



- ◆ママと赤ちゃんの会
- 日 5月14日(水)・20日(火)・27日(火)午前10時～11時30分
- 人 全回参加できるおむね3～6カ月のお子さんと母親8組

◆父親講座「パパと一緒に自然体験!なんじゃもんじゃの森で遊ぼう」

- 日 5月31日(土)午前10時～正午
- 人 年中児～小学生2年生と父親15組
- 所 子ども林間研修広場「なんじゃもんじゃの森」(野崎2-13-5)
- 問 同センター ☎ 31-6039

ふたご・みつごの親の交流会 保育

- 日 5月30日(金)午前10時～11時30分
- 人 市内在住の双子・三つ子の保護者16人、保育(未就学児)18人
- 所 総合保健センター
- 問 同センター ☎ 46-3254へ(先着制)

長崎「親子記者」の参加者募集

- 親子で8月9日(土)の長崎市の平和祈念式典への参加や被爆者への取材を行い、新聞を発行します。
- 日 日本非核宣言自治体協議会
- 日 8月8日(金)～11日(月・祝)(3泊4日)
- 人 市内在住の小学4～6年生と保護者、全国から9組18人
- 日 5月12日(月)(必着)までに申込書(同協議会HPで入手)を「〒852-8117長崎市平野町7-8長崎市平和推進課内日本非核宣言自治体協議会事務局」へ

info@nucfreejapan.comへ(1組1通。申込多数の場合は抽選)
 ※三鷹駅から長崎市までの往復交通費、宿泊代(朝食付)、旅行保険代は主催者が負担。
 ※上記以外の食費、個人的な経費などは自己負担。
 問 同協議会 ☎ 095-844-9923

東京都多摩地域 平和ネットワーク 多摩地域平和ユース生募集



平和の大切さを学び、発信する「多摩地域平和ユース生」を募集。多摩地域での研修や広島派遣、平和サミットでの政策提言などを行います。

- ◆広島研修期間 8月20日(水)～22日(金)(前後に多摩地域での研修あり)
- 人 市内在住の平成15年4月2日～22年4月1日生まれの方1人
- ¥ 15,000円(食費、施設見学費など。広島市内の交通費など別途負担あり)
- 日 5月16日(金)までに市HPへ
- 問 企画経営課 ☎ 29-9032

障がいのある方

令和7年度の特別障害者手当などの手当額が変わりました



5月の定例支給期から振込金額が変わりますので、ご注意ください。詳しくは市HPでご確認ください。
 問 障がい者支援課 ☎ 29-9234

ペアレント・メンター相談会



お子さんの発達が気になる保護者の皆さんを対象に、発達障がい児(者)の子育てをしてきた親(ペアレント・メンター)が、お話を伺います。

- 日 ①個別相談会 = 5月15日(木)・28日(水)、6月12日(木)、7月10日(木)・30日(水)、8月7日(木)、9月11日(木)・24日(水)午前10時～10時50分、午前11時～11時50分、②グループ相談会(交流会) = 6月25日、8月27日の水曜日午前10時～正午
- 人 ②各回5人
- 所 三鷹市公会堂さんさん館
- 日 必要事項(7面参照)を(-社)発達障がいファミリーサポート Marble ☐ marble.soudan@gmail.comへ(先着制)
- 問 障がい者支援課 ☎ 29-8267

健康

こころの健康相談

精神科専門医による個別相談(家族のみの相談も可)。
 日 5月1日(木)午前10時～正午(1人40分)
 所 福祉センター
 問 障がい者支援課 ☎ 29-9233へ

催し

星と森と絵本の家 回廊ギャラリーの展示作品が入れ替わります

新たな展示作品は『月のこよみレストラン』(作: 柚木万由子)です。
 日 4月30日(水)～6月30日(月)
 問 期間中会場へ
 問 同施設 ☎ 39-3401



三鷹市茶道連盟 春季茶会

席主は表千家・長野宗弘さん(南座敷)、裏千家・小林宗由さん(立礼席)。
 日 5月3日(土・祝) 午前9時45分～午後3時20分
 人 15人
 所 みたか井心亭
 ¥ 2,000円(2席)
 日 4月21日(月)～25日(金)午前9時～午後9時に同連盟 ☎ 090-2759-8746へ(先着制)

スポーツ

第42回 わんぱく相撲三鷹場所



小学4～6年生の優勝者は都大会に出場できます。
 日 三鷹青年会議所
 日 5月18日(日)午後0時30分から(午前11時30分開場)
 人 市内および小金井市内の小学生
 所 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
 物着替え、タオル、靴袋
 日 5月12日(月)までに申し込み専用サイト(QRコード)へ
 問 同会議所事務局 ☐ mitakawanpa ku@gmail.com

キャッチアップ接種の経過措置は 令和8年3月31日(火)まで

HPV感染症予防接種



問 健康推進課 ☎ 0422-24-8050

キャッチアップ接種期間(4年4月1日～7年3月31日)に接種を開始した方が残りの回数分を接種完了できるよう経過措置が設けられています。

対象者

キャッチアップ接種期間中にHPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチンを1回以上接種していて、接種が完了していない、平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性

◆お手元に予診票が見当たらない方へ

接種には、市が発行する専用の予診票が必要です。お手元にない方は、電話または申請フォーム(QRコード)から申請してください。申請から発送まで、1～2週間ほどお時間をいただく場合があります。詳しくは、市HPをご覧ください。

- ※上記対象者に該当されない方が接種を希望する場合は、接種費用の全額が自己負担になり、予診票は交付できません。
- ※三鷹市および近隣5市区(調布、武蔵野、小金井、杉並、世田谷)の協力医療機関以外で接種する場合は、事前に市に申請ください。また、三鷹市の基準額に基づいて接種費用の助成を行いますが、一部自己負担いただく場合もありますのでご了承ください。

健康コラム

大腸憩室について

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

大腸の壁が袋状になる状態を大腸憩室といいます。数ミリから大きいと数センチになることもあり、内視鏡で腸管内を観察するとくぼんで見え、注腸検査やCTでは膨らんで見えます。日本では左側、S状結腸に起こりやすいといわれていますが、近年右側結腸(上行結腸)にできる割合が増加しています。内視鏡検査ではよく発見されますが、体に影響を及ぼすことはまれで、やや便通が悪くなることもあります。ただ、時に出血(憩室出血)や炎症(憩室炎)を起こすことがあります。通常出血は数日で治まることが多いのですが、大量出血し、輸血や内視鏡で止血しなければならぬこともあります。内視鏡

での止血が困難な場合、血管造影や手術になってしまうこともあります。また、炎症も抗生剤や点滴で良くなることが多いですが、炎症が強くなって穿孔(せんこう)を起こすこともあり、その場合も手術になることがあります。先天的、または後天的な原因で腸管内圧が上昇することで形成されます。憩室は年齢とともに増えるといわれています。後天的な主な原因の一つには「食物繊維の摂取不足」がいわれていますが、根本の原因は解明されておらず、炎症や出血の原因も分かっていないのが現状です。そのため予防も確かなものはなく、食事を注意し、便通を整えることなどが良いといわれていますが、完全に出血や炎症を予防することはできません。症状のないうちに大腸の状態を調べておき、憩室が見つかり、下血が続く、または腹痛が強い場合には、早めに主治医に相談いただければと思います。