

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ➡



三鷹市休日・夜間診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市 [HP](#) や『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談



日 8月7日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
申 問障がい者支援課 ☎ 29-9233 へ

催し

みたかボランティアセンター交流会



日 7月26日(土)午後2時～4時(1時30分開場。荒天中止)
所 同センター
申 当日会場へ
問 同センター ☎ 76-1271

みたか星風マート in 三鷹市役所



市内の障がい者施設が参加し、焼き菓子や雑貨などを販売します。
日 市、星と風のカフェ
日 7月29日(火)・30日(水)午前11時～午後2時
所 市役所1階市民ホール
申 当日会場へ
問 同施設 ☎ 44-2255 (火～土曜日午前11時30分～午後6時)

男性介護者交流会「家事の負担を少しでも軽く! 一配食サービス試食会」



日 8月7日(木)午後1時～3時
人 市内の男性介護者、男性介護経験者
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
申 問 7月31日(木)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎ 79-3505 へ

スポーツ

五小プール一般開放



日 8月10～24日の毎週日曜日午前9時～正午、午後1時～4時

人 小学生以上の市民(小学3年生以下で25m泳げない方は、原則保護者同伴。ライフジャケット着用の場合は同伴不要)
物 水着、水泳帽、バスタオル
申 期間中会場へ
問 スポーツ推進課 ☎ 29-9863

吹き矢教室



日 三鷹市ベッセルスポーツクラブ
日 9月2～16日の毎週火曜日午前10時～正午(全3回)
人 在学・在勤を含む市民
所 SUBARU 総合スポーツセンター
講 (一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会常務理事の都築徳良さん
¥ 1,500円(保険料、道具代を含む)
申 問 必要事項(8面参照)を同クラブ ☎ 45-5432・✉ besserung1985@gmail.com へ

講座

就職活動支援セミナー



テーマは「仕事探しのコツと書類選考突破の秘訣」。
日 7月25日(金)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
所 市民協働センター
講 わくわくサポート三鷹相談員の中里紀子さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 問 必要事項(8面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎ 45-8645・Fax 45-8646・✉ wakuwaku@mitaka.ne.jp へ(先着制)

地域福祉ファシリテーター養成講座



日 ルーテル学院大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市・調布市と各市の社会福祉協議会
日 ①オリエンテーション=9月18日(木)午後1時20分～2時20分、②講座=9月25日(木)～令和8年1月15日(木)午後1時20分～4時20分(全11回。フィールドワークを含む)
人 在学・在勤を含む市民でボランティアや市民活動などを行っている方、またはこれから始めたい方12人
所 ①みたかボランティアセンター、②同大学(大沢3-10-20)
申 9月1日(月)までに三鷹市社会福祉協議会 [HP](#) へ(申込多数の場合は抽選)
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎ 76-1271

健康コラム

今年も乳がん検診が始まりました

問 三鷹市医師会 ☎ 0422-47-2155

令和7年度の三鷹市の乳がん検診が、40歳以上の方を対象に6月1日から始まりました。加入されている健康保険の種類にかかわらず三鷹市民は2年に1度受診することができます。三鷹市では昨年度から国の指針に合わせて検診方法を改め、マンモグラフィ撮影のみが実施されています。従来から行われていた30歳以上の年齢を問わない超音波を用いた検診方法は見直しが図られ、30～39歳のみの若年の方を対象として、「乳房エコー検査」と名称を改め、継続して受診できます。

乳がんを克服するためには、早期発見、早期治療が何よりも有効な手段で

す。ブレスト・アウェアネスという言葉をご存じでしょうか? 普段から乳房を意識する生活習慣を身に付けることによって、さまざまな乳房の病気を克服していこうという手段として①自分の乳房の状態を知る、②乳房の変化に気を付ける、③変化に気付いたらすぐに医師に相談する、④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けることの4つのポイントが推奨されています。

乳がんは今や女性にとって最もなりやすいがんとなり、生涯で8人に1人がかかる、決して人ごとではない病気の1つになりました。40歳になったら2年に1回マンモグラフィ検診を定期的に受けていくようにしましょう。超音波の検診の有効性はまだ検証中で、やがては超音波検査を併用する検診が導入されることも可能性があります。現時点では隔年の乳がん検診とともに乳房を意識する生活習慣を身に付けていきましょう。

三鷹市スポーツ協会関連の催し

費用や持ち物、申込方法など、詳しくは同協会 [HP](#) をご覧ください。



所 いずれもSUBARU総合スポーツセンター

剣道

◆シニア講習会(60歳以上の有段者)◎

日 8月1～29日の毎週金曜日午前10時～11時30分、8月6～27日の毎週水曜日午前9時20分～11時30分

◆ジュニア教室(小・中学生)◎

日 8月11日(月・祝)正午～午後3時
問 三鷹市剣道連盟 ☎ 090-3803-3638

卓球 講習会(小学生以上)

日 8月2・16・23日の土曜日正午～午後3時(初級)、3時～6時(中級)、9・30日の土曜日午後3時～6時
問 三鷹市卓球連盟 ☎ 0422-43-3350

合気道 体験教室(10歳以上)

日 8月2～30日の毎週土曜日午後3時15分～5時40分(9日を除く)
問 三鷹市合気道連盟 ☎ 090-8045-5748

少林寺拳法 初心者教室○

日 8月2・9・16・30日の土曜日午後4時～5時(小学生以下)、6時～7時(中学生以上)

問 三鷹市少林寺拳法連盟 ✉ mitakachuodoin2@gmail.com

サンボ ①初心者体験会、②経験者講習会

日 8月2・9・16・30日の土曜日①午後6時～7時(小学生以上)、②7時～9時(小学4年生以上)
問 三鷹市サンボ連盟 ✉ mitaka.sambo@gmail.com

バスケットボール U12夏季大会(小学生)

日 8月16日(土)・17日(日)午前9時～午後6時
問 三鷹市バスケットボール連盟 ✉ mina2005@yahoo.ne.jp

アーチェリー

◆アーチェリージュニア講習会(小学4年生～高校生)◎

日 8月16日(土)・17日(日)・23日(土)・24日(日)午前9時～10時30分、10時30分～正午
問 三鷹市アーチェリー協会 [HP](#)

弓道

◆弓道初心者講習会

日 8月23日～令和8年2月7日の土曜日午後3時15分～5時15分(全15回)
問 三鷹市弓道連盟 [HP](#)

バレーボール 市民スポーツ祭(中学生)

日 8月31日(日)午前9時～午後6時
問 三鷹市バレーボール連盟 ✉ mitaka.volleyball.renmei@gmail.com

所 大沢総合グラウンド

軟式野球 市民スポーツ祭(秋季大会を含む)

日 9月28日～12月上旬の毎週日曜日
問 三鷹市野球連盟 ☎ 090-3335-6366

所 大沢野川グラウンド

サッカー 市民スポーツ祭

日 9月21日(日)～11月9日(日)午前7時～午後7時(全8回、雨天中止)
問 (一社)三鷹市サッカー協会 [HP](#)

東京都、(公)東京都スポーツ協会、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=◎
三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業=○
※市民スポーツ祭は、市、市教育委員会、(公)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹市スポーツ協会と各連盟等の共催事業