

あなたの目、だいたいどうですか？ 40~64歳の方の眼科検診

何かと目を酷使することが多い現代生活、年に1度の受診で早期発見・早期治療を。

30歳以上の女性対象に 乳がん・子宮がん検診

昭和48年4月1日以前生まれの女性市民の方対象。乳がん検診 11月1日(金) 30日(月)市内協力医療機関で。

日本では最近コンタクト・レンズの着用が、いわゆる「使い捨て」のレンズの割合が増えてきているようです。使い捨てといっても、大きく分けて1日で捨ててしまうタイプ、1週間つけておけるタイプ、普通のソフト・コンタクト・レンズのようにはずして洗って消毒して2週間ほど使用するタイプの3つがあります。

角膜はガラスではない

角膜は、外側から上皮、実質、内皮と層状になっていて、角膜はその上に涙の層があり、実際には涙の上に乗っている状態です。角膜は透明で、血管が入っていないので、各層の細

ご利用ください 一時保育 お子さんをお預かりします



市では4月から、市内の認可保育所などで一時保育を実施しています。この「一時保育」は、以前から実施している「緊急一時保育」(保護者が入院・家族介護・冠婚葬祭などにより一時的に保育ができないときに、市立の保育園で日中お預かりする制度)とは異なり、特に要件はありません。仕事や用事などでお

Table with 4 columns: 実施場所, 対象, 利用できる日・時間, 利用料金. Details include 三鷹市中央通りタウンプラザ3階 and 市内に住所があり、集団保育が可能な生後3カ月～小学校就学前の児童.

三鷹地域の事業所の健康づくり情報誌を発行

一方を記載し、①住所・②氏名・③生年月日(年齢)・④電話番号を記入し「三鷹市健康センター」へ申し込む。発行先: 多摩東部地域産業保健センター、医師会、杏林大学医学部、商工会、労働基準監督署、保健所、市からなる「小規模企業の健康づくりのための地域ネットワーク会」が編集。



健康診断の案内と結果の生かし方、生活習慣病改善のアドバイスと食事の話、ストレスと上手に付き合う方法など。生活経済課(市役所第二庁舎3階)、各市政窓口で配付中。

Table with 5 columns: 回, 月日, 時間, 会場. Lists dates from 9月2日 to 9月21日 and locations like 市役所第二庁舎4階.

平成14年度 ボランティア実践講座 カウンセリング講座 (中級)

主催: 対象は市内在住、在勤の方で現在ボランティア活動をしている方。カウンセリングの基礎的知識をさらに深め、他人を理解する心を養うためのステップアップ講座。

赤十字家庭看護法・幼児安全法講習会

日本赤十字社東京都支部主催。日程は別表のとおり。会場は武蔵野救護倉庫2階講習室。

赤十字家庭看護法講習会日程表

Table with 5 columns: 講習名, 講習区分, 開催日, 時間, 申込期日. Lists various courses like 家庭看護法介助員養成講習会 and 幼児安全法支援員養成講習会.

立川防災館の応急手当講習会

11歳未満の初めての応急手当をもつお父さん、お母さんへ。日程は別表のとおり。講師は日本精神衛生学会理事長の高塚雅介さん。

三鷹武蔵野保健所

二鷹武蔵野保健所。天のしつけ方教室。9月28日(土)午後1時30分～4時45分。日本獣医畜産大学。講師は榎オールドックセンター公認訓練士の藤井聡さん。

往復はがきに氏名・住所・電話番号を記入し「三鷹市健康センター」へ申し込む。9月7日(土)午前10時～11時(第一土曜)開催。9月14日(土)午前10時～11時(第二土曜)開催。

アルコール、アルコール。9月5日(日)、アルコールクリニック(9月24日)、アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がのようになればよいかなどを話し合います。

三鷹武蔵野保健所 夜間精神保健電話相談 夜間に関する悩みや問題について、保健師が夜間に電話による相談をお受けしています。