

高齢者住宅 空き家入居者募集 三鷹駅前福祉住宅2人世帯向け(1戸)

◆住宅概要 下連雀3-8-13
ピア駅前401号室、鉄筋コンクリート6階建て、2DK(約57.2平方メートル)、和室・洋室・ダイニングキッチン・浴室・洗面所・便所。
◆使用料など 月額32,800円〜72,100円で所得額によって決定。共益費=月額4,400円。
◆申込方法 2月3日(月)〜12日(水)(必着)に、所定の申込書に記入し「〒181-8555三鷹市役所高齢者支援室(市役所1階⑬番窓口)」へ直接申し込む、郵送も可。
◆抽選日 2月14日(金)午前10時から、市役所第二庁舎243号会議室で。
◆入居者の決定 抽選での当選・補欠者を対象に、順次実地調査、収入審査などを実施し、資格要件の確認を行ったうえで決定します。→高齢者支援室 ☎内線2627

る住居に居住しているか、住宅の立ち退き要求を受けているために現に住宅に困窮しているが、自力により代替の住宅を確保することができないこと、⑥平成12年中の所得額が、359万6,000円以下であること。

理学療法士から見た身体の状態

中部地区高齢者支援連絡会(弘済園、野村病院、太郎の各在宅介護支援センター)主催。高齢者の寝たきり予防の

〜寝ても楽じゃない〜

めまいを引き起こす病気はたくさんありますが、今回はどのようにしてその診断と治療を進めていくかを話します。

まず、めまいが、いつ、どのような動作をしたとき起きたのか、また初めて起きたのか、それとも何年ぶりではあるが以前に同様のことがあったのかなどを聞き、めまいの原因を探していきます。めまいの多くが内耳と呼ばれる場所のトラブルで生じます。トランプの原因も内耳自体にある場合とほかの原因が内耳に異常を及ぼす場合に分けられます。内耳自体に原因があ

めまい

るものとしては、内耳のリンパ液が異常に溜まることで生じるメニエル病や、内耳の一部がリンパ液の中に脱落することで起きる良性発作性頭位眩暈(げんろうん)症などがあります。

ほかの原因が内耳に異常を及ぼす場合としては、中耳炎がさらに内耳に及んだ場合や、誤って耳かき棒の先が鼓膜を破り内耳まで達した時、また強く鼻をかんだことで内耳に非常な圧がかかった場合などが挙げられます。しかし、これらの検査をしたにもかかわらず異常

が見つからず、原因がわからないことも少なくありません。このような場合には、症状を悪化させないように睡眠を十分にとること、カフェインを控えることなどを指導します。

めまいの治療は一般に内服薬や静脈注射がほとんどですが、ごくわずかではあります。めまいは耳鼻科で治療することが多いものの、中耳炎や鼻炎といった耳鼻科単独で治す病気と違い、内科、脳外科、精神神経科、眼科などの先生方との連携も欠かせない病気です。(三鷹市医師会)

市民健康講座「歯周病」

口みがきしてありますか?

歯周病を予防しましょう

歯を失う原因の一つである歯周病は、歯ぐきの腫れや赤みなどに気付かず放っておくと、知らないうちに進行してしまいます。一生自分の歯でおいしく食べるには、セルフケア(自己管理)とプロフェッショナルケア(専門家に

手入れについて一緒に考えてみませんか。
▽2月5日(水)午後1時30分〜3時30分、総合保健センター1で。講師は府中小金井保健所歯科医師の鈴木美和さん。
▽同センター ☎46-3254へ申し込む(窓口も可)。先着50人。市民健康手帳をお持ちの方は持参してください。

高齢者社会活動マッチング事業 「いきいきプラス」講演会 「旅の効用と楽しみ方」

旅を楽しむ秘訣を学んで、海外旅行の達人を目指しませんか。高齢者向けのツアーや良い旅行会社の見つけ方、ツアーパンフレットの見方など。

時、三鷹市教育センターで。講師は野村病院リハビリテーション科長の道相崇正さん。
▽当日、直接会場へ。
▼高齢者支援室相談係(三鷹市基幹型在宅介護支援センター) ☎内線2622〜2624

旅を楽しむ秘訣を学んで、海外旅行の達人を目指しませんか。高齢者向けのツアーや良い旅行会社の見つけ方、ツアーパンフレットの見方など。

▽2月15日(水)午後1時30分〜4時、三鷹駅前コミュニティセンター1で。講師はツアー企画専門家の北条登さん。終了後、交流会あり。茶菓子代300円。

市内銭湯で本日レモン湯！
市内の銭湯で2月2日(本日)レモン湯を実施します。ぜひご利用ください。

2月の環境・食品衛生出張窓口
◆日時 2月27日(水)午後1時〜4時
◆場所 総合保健センター別館
◆業務内容
①環境・食品衛生の相談受付
②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付
③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付
④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器の無料配付(検査の受付は別途保健所で行います。検査料金は9,900円です。なお、プール水は項目別料金です)
◆問合せ 三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161
※次回は3月20日(水)です。

あたたかい善意
前市政窓口 ☎1万1千800円 東明会 ☎1千800円 ふれあいの会 ☎300円 くぬぎ会 ☎2万800円 奉礼和良会 ☎2千100円 四ツ葉とわくわく ☎9千900円 富沢タイ子 ☎2千800円 下連雀羽衣会 ☎1千700円 北野東晴クラブ ☎1千400円 中原三葉会 ☎5千300円 三笑会 ☎1千800円 長加藤禎蔵 ☎1千800円 山百生会 ☎1千280円 三鷹市赤十字奉仕団 ☎1千240円 深明会 ☎500円 大沢松寿会 ☎2千810円 中島富之 ☎500円 友和とむわ会 ☎1千800円 大沢福寿会 ☎1万4千800円 晴長寿会 ☎1千500円 匿名(2件)

年金だより

基礎年金の請求先は 被保険者の種類によって異なります

平成14年4月1日から基礎年金の裁定請求書の提出先が次のように変更されています。ご確認のうえ、提出してください。

◆老齢基礎年金 ①第1号被保険者期間のみの方 市役所、②第2号または第3号被保険者期間もある方 社会保険事務所
◆障害基礎年金 ①初診日に第1号被保険者であった方 市役所、②初診日に第3号被保険者であった方 社会保険事務所
◆遺族基礎年金 ①死亡日に第1号被保険者であった方 市役所、②死亡日に第3号被

◆引揚者の引揚者の方へ
恩給資格者、引揚者の方に恩給の念を示すため、内閣総理大臣名の書状などを贈呈していただきます。

◆一般寄付 (敬称略)
◇1万円 まで 社会一同 ◇2千円 半澤澤 ◇3万円 三鷹市ゴルフ連盟会長高橋一義 ◇1万円 寺岡四郎 ◇2万円 榎本武弘 ◇3万円 井口院 ◇1千800円 三鷹市住宅リフォームセンター ◇1万円 網谷美津子 ◇10万円 菊地長代 ◇1万円 鈴木朝子 ◇2万円 丹生末雄 ◇2万円 中山操子 ◇200円 油井隆弘 ◇2万4千800円 三鷹市社会教育会館ついで模範店部 門一同 ◇1万円 中森恵美子 ◇5千円 五味美智子 ◇5万円 中原1-2-30会代表村亨子 ◇6千700円 三鷹レクリエーション研究会 ◇2万円 佐藤敏恵 ◇2万円 大崎電工 ◇2万円 明い社会 ☎1の三鷹 ◇2万円 松井治兵衛 ◇2万円 吉野壽夫 ◇2万6千800円 網谷電業社一同 ◇1万6千円 匿名(5件)

◆愛の一円玉募金
◇50円 石井雅樹 ◇200円 三鷹駅前
◆ポランティア基金
◇30万円 齊藤正文 ◇100万円 小林ナツ、茂之、良枝 ◇1万円 箱田澄子 ◇100万円 匿名(2件)

◆指定寄付
◇3万円 大崎電工(三鷹第一作業所育成室へ) ◇1千200円 ネオ書房(市のリサイクル事業へ)

◆双子の親の交流会
対象は就学前の双子(三つ子以上でも可)の保護者。保護者を交えて情報交換などをします。
▽2月24日(月)午後2時〜3時30分、総合保健センター1で。
▽同センター ☎46-3254に直接または電話で申し込み

◆同財団東京事務所 ☎03-35095-1488
生活に困ったときの相談
生活保護制度
病気が離婚、高齢などの理由で収入が減り生活に困っている方に、生活保護制度(国が定める最低生活の保障と世帯の自立支援)による援助があります。

生活保護は、世帯の収入額が国の定めた保護基準額(最低生活費)より少ない場合に受けることができます。
生活保護の相談・申請受付には時間を要しますので、事前にご連絡をお願いします。
くわしくは、生活福祉課福祉相談係 ☎内線2634(市役所2階の番窓口)へ。