

平成15年度 高齢者無料入浴券の申し込み

高齢者の方が市内の公衆浴場を利用できる無料入浴券を、4〜7月分として1人10枚まで配布します。対象は、65歳以上の市民で住民税非課税の方。

▼4月1日(火)から高齢者支援室(市役所1階⑨番窓口)まで

たは近隣の公衆浴場に年齢を確認できるもの(保険証、シルバーパスなど)を持参し、申し込む。要件を審査し、該当する方に後日郵送します。

※平成15年度中の配布は1人30枚になります。なお、平成15年度当初予算が「骨格予算」

4〜6月生まれの方

基本健康診査 申込受付が 始まります

エクササイズ教室 「はじめの一步!」

生活習慣病が気になっている方へ

小まめに身体を動かしたり定期的に運動することは、高血圧・糖尿病・骨粗しょう症といった生活習慣病の予防や悪化防止に効果があります。医師から運動をすすめられながら、どう始めてよいのか分

▽4月9日から毎月第2・4水曜日(4月・8月) 午前10時〜正午、第二体育館で。

▼総合保健センター 254-3254へ申し込む。先着30人。

4月からの総合保険 センターで精神保健 福祉相談を開始

平成15年4月から市町村でも「精神保健福祉相談」を行います。三鷹市の担当窓口は、総合保健センター、地域福祉課の2カ所になります。

◆相談内容 ①療養生活に関する相談、②病気の付き合方、③家族の対応方法、④社会復帰施設の利用についてなど。

4人以上の方へ 市の児童手当を ご存じですか

所得のない18歳未満の児童を4人以上養育している市民(平成15年1月1日から引き続き三鷹市に住民登録または外国人登録している方)に、4人目から1人につき月額1千円の手当が出来ます。所得制限はありません。

▼保護者の方の銀行口座番号と印鑑を持参し、子育て支援室(市役所4階④番窓口)へ申し込む。

◆手当を振り込みます 平成14年10月〜15年3月分の三鷹市児童手当は、3月31日(月)に指定された口座に振り込みます。

↓子育て支援室 254-2678

住宅改修・福祉用具購入 介護保険の 利用しやすくなった

介護保険で要介護(要支援)の認定を受けた在宅の方が、介護保険制度を利用して住宅改修や福祉用具の購入をするとき、これまではいったん全額を事業者が支払い、その後市に申請する自己負担額1割を除いた額(9割)が返還される方式でしたが、契約日が4月1日以降のものから、利用者は自己負担額1割のみを支払えばよいことになりました。住宅改修や福祉用具の購入を考えている方は、介護支援専門員(ケアマネジャー)と相談のうえ、ぜひご利用を。

※市負担額(9割)は事業内線2684へ。

保健所 二鷹武蔵野 54-2161

◆アルコルミーティング 4月3日(木)・アルコルクリニク 4月22日(火)

◆いずれも事前に同保健所保健サービスクール54-2161へ申し込む。

◆相談日以外でも保健師が相談に応じます。

◆夜間精神保健 電話相談

▽平日の午後5時30分〜8時。専用電話 54-2162

◆保健所の 土曜日サービスクール

毎月第一土曜日(祝日の場合は第二土曜日)に、健康相談、医療費助成申請など

◆土曜日の午後5時〜午後7時

◆いずれも同保健所 54-2162へ。

「人生の後半を 考える集い」

「人生の後半を 考える集い」

く地元で見つけた

◆NPO法人こもれびでは市と協働で、おむね65歳以上の高齢者の方を対象に、毎月さまざまな活動を行なっています。3月は神代植物公園で桜の下で散策後、深大寺そばで昼食会です。

▽3月27日(日)午前10時30分、神代植物公園正門前集合。入園料・食費実費負担。

▼3月17日(月)午前9時からこもれび事務局 54-4469

「人生の後半を 考える集い」

「人生の後半を 考える集い」

く地元で見つけた

◆NPO法人こもれびでは市と協働で、おむね65歳以上の高齢者の方を対象に、毎月さまざまな活動を行なっています。3月は神代植物公園で桜の下で散策後、深大寺そばで昼食会です。

▽3月27日(日)午前10時30分、神代植物公園正門前集合。入園料・食費実費負担。

▼3月17日(月)午前9時からこもれび事務局 54-4469

市民文芸

三鷹短歌会2月の秀歌

(選と評) 金田 義直

言の葉の不思議をおもふ寒き日に
「ひだまり」と聞けばほころぶ温もる
小野五代子

【評】「ひだまり」を例に言葉の不思議さを巧みに一首にまとめ上げている。一読、その通のり感心するばかりだ。

【評】「日だまり」を例に言葉の不思議さを巧みに一首にまとめ上げている。一読、その通のり感心するばかりだ。

【評】「日だまり」を例に言葉の不思議さを巧みに一首にまとめ上げている。一読、その通のり感心するばかりだ。

【評】相撲一筋に命を懸け、成すべくとは成し遂げた貴乃花の、偉大な心境、引退を惜しみながらも、その心境に共鳴している作者なのだ。

窓あけて一夜のうちに農園の有り縁
変へし雪を眩しむ 横尾のり子

【評】「眩しむ」は雪の眩しさだけでなく、雪の覆われた農園のまはゆいまでの美しさを表現しているのだ。

冬を越すローズマリーを手入れせし
我がセーターに移る香にほろ 八島 靖夫

【評】ローズマリーは、枝や葉を香料に用いるが、全体に芳香があり、匂いが移り易い。作者はその移る香を好んでいるのだ。

共に見つめ持ち帰るアザレアの花
愛でむか嫁も今頃 松村美恵子

【評】姑と嫁の温かい関係が、同じ花を愛でると言う生活体験の中で自然体で詠われている。

うつる 結膜炎

あるだろうと思っていらいっしやるでしょうが、これらの結膜炎をひきおこすウイルスやエントロウイルスの類に対する抗ウイルス剤はできていないので、これらのウイルスを専門にするウイルス学者や基

膜炎、咽頭結膜熱、急性出血性結膜炎が知られていて、すべ他人にうつりますし、すぐにはなおりません。インフルエンザウイルスでさえ有効薬があるのだから、こんな結膜炎ぐらいのウイルスなら当然有効薬も

ヘルペスウイルスなどでもこのような結膜炎がおこることが知られています。ただ、はやり目は院内感染がおこりやすいので、目医者がそれなりの注意をするために、あるいはその応対が悪いと感じることがあるかも知れませんが、悪しからずご了承ください。

もちろんアレルギー性結膜炎がひどくなって眼や顔に出るはやり目に似たり、結膜炎以外の角膜や他の部分の感染症がひどくなって似てくる場合もありますから、目医者の言うことをよく聞いてください。

(三鷹市医師会)

年金たより

◆学生納付特例の 申請書用紙を 送付します

平成14年度に学生納付特例の承認を受けている方に、平成15年度の申請書を社会保険事務所より3月下旬ごろ郵送する予定です。申請書が郵送

学生納付特例の 申請書用紙を 送付します

平成14年度に学生納付特例の承認を受けている方に、平成15年度の申請書を社会保険事務所より3月下旬ごろ郵送する予定です。申請書が郵送

平成14年度に学生納付特例の承認を受けている方に、平成15年度の申請書を社会保険事務所より3月下旬ごろ郵送する予定です。申請書が郵送