

介護で「困ったな」と思ったなら お近くの在宅介護支援センターをご利用ください

在宅介護支援センターは、在宅のねたきりなどで介護を必要とする高齢者やその介護者のみなさんの在宅介護に関する総合的な相談に応じ、ニーズに対応した各種の保健・医療・福祉サービスが総合的に受けられるように調整する窓口です。

午前9時～午後5時
※電話相談は時間外でも受け付けています。
内線2622～2624へ。

- ◆サービス内容
- ①在宅介護についての相談
 - ②サービス情報の提供や利用手続きの援助
 - ③介護保険のサービスなどに対する苦情相談
 - ④介護用品、福祉用具の展示(地域型センター)や住宅改造についての相談および助言

名称	所在地	電話番号
三鷹市在宅介護支援センター(高齢者支援室)	野崎1-1-1 三鷹市役所内	45-1151 内線2622 ~2624
弘済園在宅介護支援センター	下連雀5-2-5 弘済ケアセンター内	48-8855
三鷹市立牟礼在宅介護支援センター	牟礼6-12-30 老人保健施設はなかいどう内	44-7400
三鷹市立福祉会館在宅介護支援センター	野崎1-1-1 福祉会館内	79-3505
三鷹市立ゆき苑在宅介護支援センター	深大寺2-29-13 高齢者センターゆき苑内	34-5440
三鷹市立どんぐり山在宅介護支援センター	大沢4-8-8 特別養護老人ホームどんぐり山内	33-2287
野村病院在宅介護支援センター	下連雀8-3-6 野村病院内	40-2635
在宅介護支援センター恵比寿苑	牟礼1-9-20 特別養護老人ホーム恵比寿苑内	48-4933
在宅介護支援センター太郎	下連雀4-2-8 老人保健施設太郎内	76-4500

家族介護者を
観劇や
1泊旅行にご招待

キリン福祉財団主催。寝たきりの高齢者を常時在宅介護しており、過去にこの行事に未参加の方が対象(1家族から1人)。

※集合場所までの往復交通費、代替介護費用は自己負担。
◆昼食と懇親会(東京インタコンテナタルホテル)
Aコース 9月3日(水)午前11時から、Bコース 9月4日(木)午前11時から
◆1泊旅行 Cコース 鎌山温泉(山梨県) 9月25日(木)・26日(金)、Dコース 鬼怒川温泉(栃木県) 10月15日(水)・16日(木)、Eコース 下田温泉(静岡県) 10月30日(水)・31日(木)

14日(金)午前10時30分から、Gコース 帝国劇場「十二夜」(大地真央主演) 11月20日(木)午前11時から
▼5月29日(木)までに、往復はがきに希望コース(必ず第2希望まで記入)・参加者氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号・寝たきりの方との関係(妻と夫、母と息子など)・介護年数と寝たきりの方の介護度、病状など記入し「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会在宅係」へ申し込む。定員2人(定員を超えた場合は抽選)。
↓同会 ☎79-3505



歯の衛生週間「愛歯のつどい」
6月21日(土) 三鷹産業プラザ

三鷹市歯科医師会では6月4日～10日の「歯の衛生週間」にちなみ、講演会と歯科相談を実施します。ぜひ参加ください。

▽6月21日(土)、三鷹産業プラザ7階会議室で。
◆講演会「豊かな人生をたのしむために」歯と体のイキナ関係(午後2時から)
歯と体の関係を理解し、これからの人生を豊かでより楽しいものにしませう。講師は「子供のための歯と健康づくり」「おとなのための歯と健康づくり」などの著者で明海大学教授・同大病院院長の安井利一さん。

◆当日、直接会場へ。先着20人に記念品贈呈。くわしくは三鷹市歯科医師会 ☎45-2715へ。
◆個別歯科相談(午後1時30分～3時)
歯周病・入れ歯・歯並びや噛み合わせなど、歯科医師会の各専門医が個別の相談に応じます。

ご利用ください 障害者のための ホームページ

障害者のためのホームページ

三鷹市障害者グループ相談室

相談方法

1. 下記項目に入力してください。お申し込みは、お申し込みフォームから入力してください。
2. 相談日時、ご希望の相談内容を入力してください。
3. お申し込み後、お申し込みフォームから入力された内容を確認させていただきます。

お申し込みの必要事項を入力してください。

お申し込みの氏名(姓・名)を入力してください。

お申し込みの住所(〒)を入力してください。

お申し込みの電話番号(市外局番)を入力してください。

お申し込みの性別(男/女)を入力してください。

お申し込みの年齢(歳)を入力してください。

お申し込みの障害の種類(身体障害/知的障害/精神障害/発達障害)を入力してください。

お申し込みの相談内容(相談したい内容)を入力してください。

お申し込みの希望日時(月/日/時)を入力してください。

お申し込みの希望相談場所(三鷹市役所/三鷹市立福祉会館/三鷹市立ゆき苑/三鷹市立どんぐり山/野村病院/三鷹市立牟礼在宅介護支援センター)を入力してください。

お申し込みの希望相談方法(電話/来室)を入力してください。

お申し込みの希望相談時間(平日/土曜/日)を入力してください。

お申し込みの希望相談曜日(月/火/水/木/金/土/日)を入力してください。

お申し込みの希望相談時間(時/分)を入力してください。

お申し込みの希望相談曜日(月/火/水/木/金/土/日)を入力してください。

お申し込みの希望相談時間(時/分)を入力してください。

https://www.city.mitaka.tokyo.jp/syougai/index.html

サービス案内や一部の申請書についてのダウンロードサービス、メールでの相談受け付けなど。ぜひ一度ご覧ください。
※三鷹市ホームページの「障害者のためのホームページ」ボタンからもアクセスできます。
⇒ 地域福祉課障害者相談係 ☎内線 2656・2657

保健所

三鷹市保健所
54-2161

◆精神保健相談
専門医と保健師による個別相談。

◆一般精神保健相談 6月16日(月)、19日(木)、23日(日)。眠れない、何もしたくない、家に閉じこもりがち、人と接するのがつらいなどでお悩みの方。

◆老人保健相談 6月9日

◆アルコールドリンク 6月5日(日)、アルコールドリンク 6月24日(日)。アルコール依存症などを克服し、生活を改善するため、本人や家族がどのようにすればよいかなどを話し合います。

◆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
毎月第1土曜日(祝日の場合は第2土曜日)に、健康相談、医療費助成申請などの各種申請受付を行っています。

小さく切って大きく残そう 乳がんの早期発見と乳房温存術

乳がんは欧米諸国、とりわけ北欧の罹患率が高いのですが、動物性脂肪の摂取が多いことが乳がんの罹患率に相関があることを示しています。もともとアジア・東欧・中南米諸国では乳がんにかかる人は低率でした。罹患率の急激な上昇は、食生活の欧米化に由来すると考えられています。女性が女性の社会進出に伴う

晩婚化、初産年齢の上昇なども関係があると考えられています。乳がんが見つかるケースは、80%以上が自分で何らかの異常を訴えてこられる方で、残りは検診などで発見されています。したがって、多くの方がしこりを自分で見つけられていることになりま

す。乳がんにかかりやすい年齢のピークは40歳代で、ついで50歳代となっています。働き盛りの世代が罹患しやすいのも、恐れられているゆえんでしょうか。しかしながら、乳がんの診断技術は近年急速に進歩し、女性の意識の向上ともあいまって早期がんの発見率が徐々に向上してきています。マンモグラフィ(乳房のX線撮影)と超音波断

層撮影を併用した検診でも1センチ程度の小さな乳がんも発見することが出来ます。乳がんの治療をする場合、どこにがんが広がっているかの判断が大きなポイントになります。MRI(磁気共鳴断層撮影)を用いると、触知可能な範囲を超えてがんの広がりを正確に把握することが出来ます。乳がんの手術法は胸の筋肉も取り去るハルスレッド法が主流でしたが、

現在、おおむねの目安としてがんの広がる範囲の直径が3センチ以下程度であれば温存術が可能となっています。しかしながら、一概にご本人の希望で行われるといったわけではありませんが、がんの組織の性質、リンパ腺への転移、ほかの臓器への転移の可能性など総合的な判断を基に手術法が選択されるべきものです。大切な乳房を失わないため

乳がんは欧米諸国、とりわけ北欧の罹患率が高いのですが、動物性脂肪の摂取が多いことが乳がんの罹患率に相関があることを示しています。もともとアジア・東欧・中南米諸国では乳がんにかかる人は低率でした。罹患率の急激な上昇は、食生活の欧米化に由来すると考えられています。女性が女性の社会進出に伴う

抗がん剤やホルモン療法剤の併用によって、乳房やその周囲の組織を大きく切り取らなくても治療成績が変わらないことがわかってきました。最近はこの乳房温存術が40%以上を占めるようになってきています。さらに、手術の前に抗がん剤を使

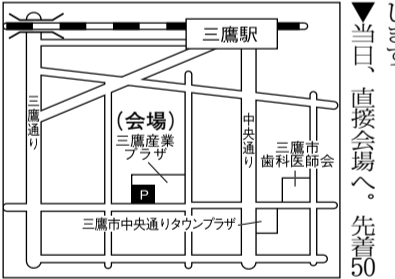
ってがんを小さくさせ、少しくも温存できる範囲を広めようといった治療も行われています。また皮膚面に傷を少なくするため、内視鏡を併用した手術も一部に試みられています。

三鷹市産科医師会では6月4日～10日の「歯の衛生週間」にちなみ、講演会と歯科相談を実施します。ぜひ参加ください。

◆講演会「豊かな人生をたのしむために」歯と体のイキナ関係(午後2時から)
歯と体の関係を理解し、これからの人生を豊かでより楽しいものにしませう。講師は「子供のための歯と健康づくり」「おとなのための歯と健康づくり」などの著者で明海大学教授・同大病院院長の安井利一さん。

◆当日、直接会場へ。先着20人に記念品贈呈。くわしくは三鷹市歯科医師会 ☎45-2715へ。
◆個別歯科相談(午後1時30分～3時)
歯周病・入れ歯・歯並びや噛み合わせなど、歯科医師会の各専門医が個別の相談に応じます。

◆当日、直接会場へ。先着50人に記念品贈呈。くわしくは三鷹市産科医師会 ☎45-2715へ。



市民文芸

三鷹市芸術文化協会加盟の短歌会、俳句会の作品を順次掲載しています。

◆選と評 金田 義直
ややくに池の水温十度となり目高の猛者は初泳ぎす。浅野 寿子
【評】目高の中にも「猛者」がいる。その目高の猛者連の初泳ぎに春の到来を感じ、心弾ませる作者の気持ちがよく出ている。「猛者」以外の目高には水温十度は、冷た過ぎるのかも知れない。
大平 光子

【評】五円は緑に通じるところから、お賽銭での縁起物。さぞかし縁起がよいと喜んでいてと思いきや、「何の縁や」と考え込んでいたのだ。結句で深みのある歌になった。
海菜の芽ぐむ赤身をふくらませ春告ぐる雨あたたく降る 松村恵美子
【評】海菜の赤身の膨らみを通して、季節感を過不足なく詠いあげている。「春告ぐる雨あたたく降る」の抒情的な把握が一首を生かしている。
厚き衣一着に捨て真綿色の辛夷の花は朝陽に眩し 神宝満智子
【評】真綿色が似合うのは布施明が唄ったシクラメンの花だけではない。白色六花弁の天花が朝日に映える辛夷の花も、まさに真綿色なのだ。初句の「厚き衣」は花弁を包んでる萼、よく見て詠っている。
大平 光子