

東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

新しいパスの有効期間は、発行日から平成16年9月30日までです。

※代理の方がシルバーパス更新の手続きをする場合にも左記①から③までの書類(利用者名義のもの)をご持参になれば、シルバーパス更新手続きをすることができます。

◆更新に必要なもの ①シルバーパス更新申込書(8月下旬より9月上旬に東京バス協会より郵送)、②住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書(保険証または免許証)、③現在ご使用のパス(旧シルバーパスを紛失された方は、小田急バス武蔵境営業所 ☎31-6191へ)。

※所得状況が変わり、住民税が課税から非課税になった方は、「平成15年度住民税非課税証明書」をあわせてご持参ください。

◆更新費用 平成15年度の市民税が①非課税の方 ¥1千円、②課税の方 ¥2万500円

◆更新窓口 申込書類に窓口案内を同封します。案内図記載の窓口で更新手続きをしてください。窓口などは混雑を避けるため指定させていただくことがあります。

※シルバーパスを初めて利用する方で、有効期間が平成16年9月30日までのシルバーパスをご希望の方は、10月1日以降に直接小田急バスの営業所、窓口で申し込む。

↓東京バス協会 ☎03-5308-6950(午前9時～午後5時)・東京都福祉局在宅サービス課 ☎03-5320-4177(午前9時～午後5時)

※いずれも土・日曜日、祝日を除く。

満70歳以上の都民の方には申し込みに、都バス、都営地下鉄、都電および小田急バス、京王バスなどの都内民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」が発行されます。現在バスをお持ちの方は、9月中旬に更新手続きをして



地域健康づくり 「人と人をつなごう」

人と人を和やかにつなぐ技術、「アイスブレイキング」を学びませんか?

◆対象者 高齢者のためのボランティア活動を始めたい方、介護予防に関心のある方、地域でボランティア活動をしている方など。

◆場所 総合保健センター2階ホール(新川6-35-28)

◆内容 ①講義「参加者の笑顔を引き出すテクニク」②9月10日(水)、講師は日野社会教育センター館長・東京都クリエーション協会講師の中能孝則さん③実技「出会いを和らげるゲーム・ちよと汗かくふれあいゲーム」④9月29日(月)、講師は日野社会教育センター職員の内藤由紀さん・阿部和広さん⑤実技「のんびり・ゆっくり・じゅっくり」と仲間づくりと健康体操

④10月22日(水)、講師は日野社会教育センター職員佐藤文代さん

※時間はいずれも午後1時30分～4時。原則として3回

とも参加可能な方。
▼総合保健センター ☎46-3254へ申し込み

生活習慣の改善を 受講者大募集

自宅を中心に無理をしないでイキイキ動ける自分になりませんか。郵送によるやりとりで日常生活での活動量増加のコツを学びます。市と早稲田大学の共同事業のためデータは同大学にも提供されま

◆内容 ①講義「参加者の笑顔を引き出すテクニク」②9月10日(水)、講師は日野社会教育センター館長・東京都クリエーション協会講師の中能孝則さん③実技「出会いを和らげるゲーム・ちよと汗かくふれあいゲーム」④9月29日(月)、講師は日野社会教育センター職員の内藤由紀さん・阿部和広さん⑤実技「のんびり・ゆっくり・じゅっくり」と仲間づくりと健康体操

④10月22日(水)、講師は日野社会教育センター職員佐藤文代さん

※時間はいずれも午後1時30分～4時。原則として3回

朗読ボランティア 実践講座(中級)

市社会福祉協議会・朗読ボランティアグループ「うしろの会」主催。対象は市内に在住・在勤・在学で、過去に基礎的(初級)朗読講習を受けたことがある方。

◆内容 随筆、純文学、詩歌、論文、物語(時代小説)など。

▽9月20日、10月4日・18日・11月1日・8日・15日・29日、12月6日・20日の土曜日(全10回)午前10時～12時、市役所第二庁舎4階会議室で。テキスト代(1千500円)自己負担

▽9月11日(水)消印有効)まで、往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業(在勤・在学者はその名称・所在地・電話番号)・受講の動機を記入し「2181-0

高齢者作品展に 出品しませんか?

お年寄りの趣味活動から創り出された作品を展示する「高齢者作品展」。みなさんの力作をお待ちしています。対象は市内在住の65歳以上の方(高齢者が在宅サービスセンター利用者・老人ホーム入所者は65歳未満でも可)。

▽9月8日(月)～14日(日)、市役所1階市民ホールで展示。絵画、手工芸品、彫刻、陶器、写真など(1人1点以内)

▽8月18日(月)～29日(金)、高齢者支援室 ☎内線2627へ申し込み。作品搬入は9月5日(金)の午前中、市役所1階市民ホールへ(返却は9月16日(火)の午前中)。

30歳以上の 女性の方対象 子宮がん検診



秋期子宮がん検診。30歳以上(昭和49年4月1日以前生まれ)の女性市民の方対象。

▽11月1日(土)～29日(日)、市内協力医療機関で。定員1千500人。

▽9月26日(金)消印有効)までに、はがきに「子宮がん検診希望」と明記の上、住所・氏名・生年月日・年齢を記入し、〒115-854 ↓同センター ☎46-3254

※今年度から、乳がん検診の方法が変わりましたので、乳がん検診と子宮がん検診を同時に受診することはできなくなりました。乳がん検診は別に申し込み。くわしくは10月発行の「広報みたか」をご覧ください。

◆今年度から、乳がん検診の方法が変わりましたので、乳がん検診と子宮がん検診を同時に受診することはできなくなりました。乳がん検診は別に申し込み。くわしくは10月発行の「広報みたか」をご覧ください。

◆今年度から、乳がん検診の方法が変わりましたので、乳がん検診と子宮がん検診を同時に受診することはできなくなりました。乳がん検診は別に申し込み。くわしくは10月発行の「広報みたか」をご覧ください。

保健所

二鷹武蔵野保健所 ☎54-2161

◆一般精神保健相談 ☎9月18日(水)・22日(日)・30日(火)。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 ☎9月3日(水)。お年寄りの心の問題や行動の変化などでお悩みの方。

◆思春期相談 ☎9月17日(水)。思春期・青年期の心の悩みや家族問題についてお悩みの方。

◆アルコールミーティング ☎9月4日(水)。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なすればよいかなどを話し合います。

◆いずれも事前に同保健センター ☎54-2161へ申し込み(9時～午後5時)。

◆夜間精神保健電話相談
このころ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。

◆受付専用電話 ☎54-2162(平日午後5時30分～8時)

◆保健所の土曜日サービス
毎月、第1土曜(祝日の場合は第2土曜)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。くわしくは三鷹武蔵野保健所各担当 ☎54-2161へ(午前9時～午後5時)。

「においがしない?」

耳鼻科の外来に「においがしない」と受診される方が時々おられます。いつからですかと尋ねると、「うーん」と考え込んだあけく結局、「いつからか思いつかないが臭わない」と答える方が少なくありません。においを感じるメカニズムは、脳神経の一部である嗅神経の枝が鼻の中に出ていて、これがおいの粒子を感じ取り、どんなにおいかを判断する仕組みになっています。

においがなくなる原因として多いのが、カゼをひいた後ににおいがわからなくなるケースで、カゼのウイルスが嗅神経にダメージを与えた場合、原因で神経としての機能を発揮できない時にも症状が出てきます。この場合に、においを嗅ぎ分けるといって、においを感じるという機能がある程度犠牲にしている状態を「においのほろ」もよくわかってきた、という方が中には出てきます。このことから嗅覚と味覚が深く関わっていることがわかります。病気を治して四季折々のにおい(香り)を楽しんでください。

(三鷹市医師会)

大切な。また、頭部外傷でも嗅覚低下が起こることがあります。最後に、神経や脳に病気がある場合、具体的には嗅神経の腫瘍や頭蓋内病変(脳出血、脳梗塞、脳腫瘍)が原因で神経としての機能を発揮できない時にも症状が出てきます。この場合に、においを嗅ぎ分けるといって、においを感じるという機能がある程度犠牲にしている状態を「においのほろ」もよくわかってきた、という方が中には出てきます。このことから嗅覚と味覚が深く関わっていることがわかります。病気を治して四季折々のにおい(香り)を楽しんでください。

(三鷹市医師会)

三鷹市高齢者保養施設一覧

場所	施設名	電話番号
群馬草津	ホテル望雲	03-3894-4018 0279-88-3251
伊香保	ホテル銀水	0279-72-3711
山梨御坂	トロンの湯	0552-63-1131
石和	ホテル平安	0552-63-5811
長野戸倉	笹屋ホテル	0262-75-0338
上諏訪	諏訪湖ホテル	03-3271-8941 0266-52-2151
神奈川湯河原	青籬荘(せいらんそう)	03-3412-8761 0465-63-3111
箱根	箱根湯本ホテル	03-3262-3587 0460-5-8800
静岡熱海	西熱海ホテル	03-3526-3755 0557-81-1111
玉の湯	玉の湯ホテル	03-5660-2515 0557-81-3561
焼津	ホテルアンピア松風閣	03-3851-2711 054-628-3131
熱川	熱川グランドホテル	0557-23-2121
河津	七滝温泉ホテル	0558-35-7311
天城	旅館 月ヶ瀬	03-3371-7110 0558-85-023
土肥	桂川シーサイドホテル	0558-98-1115
市民保養所	箱根みたか荘	0422-45-1151
校外学習施設	川上郷自然の村	0422-45-1151

高年齢者の保養宿泊費を助成します

市内在住の70歳以上で市の指定旅館に宿泊される方に、年度1回3千円を助成します。要介護1～5の方が利用する場合は同行する

介護者1人も助成の対象。利用できる施設は①市民保養所「箱根みたか荘」、②指定旅館15施設(右表)。

◆①は市民課(市役所1階 ☎2161)へ、②は宿泊先に予約した後、利用の10日前までに申し込み(☎2167)。

前までに高齢者支援室(市役所1階 ☎2161)へ印鑑持参の上申し込み。

※助成券の申請は必ず宿泊前にしてください。

↓高齢者支援室 ☎内線2627