

市民健康講座 骨粗しょう症予防教室

～若い時代こそ気をつけて～

骨粗しょう症は10代後半～20代にピークに達し、30代まで横ばい、それ以降は減少が始まり、65歳の女性の2人にひとりは骨粗しょう症とのデータがあります。骨粗しょう症の原因は、性ホルモンの影響や加齢によるものだけでなく、持って生まれた体質や体型、生活習慣などさまざまな要因が関係しています。そうした説明と、乳製品に頼らなくてもカルシウムを増やせる料理の紹介と試食などの講座。対象はおおむね40歳以下の三鷹市民の方。

▽11月6日（休）午後1時30分～3時30分、総合保健センター。講師は管理栄養士の山口

日・年齢・電話番号を記入し「二鷹市総合保健センター」へ申し込む（窓口も可）。（定員900人（定員を超えた場合は抽選））
※4～9月生まれの方の今年度の受付は終了しました。
来年度の受付期間などについては、「広報みたら」健康ガイドみたら「三鷹市ホームページ」などでお知らせしていきます。

▽10月20日（月）から同センター1階181～182番（新川6-35）28三鷹市総合保健センター（窓口も可）。先着20人（保育は10人）。

◆対象 10～3月生まれの30歳以上（平成16年3月31日現在の女性市民）
◆受診期間 12月1日（月）～平成16年3月10日（水）
◆検診 市内協力医療機関で個別検診（完全予約制）
X線撮影によるマンモグラフィまたは超音波（エコー）のいずれかの検査方法を選び、各医療機関に直接予約。検査方法によって受診医療機関が指定されていますのでご注意ください。50歳以上、閉経以降の方にはマンモグラフィ、妊娠している方、妊娠の可能性のある方、50歳未満の方には超音波（エコー）をお勧めします。

▽10月24日（金）（消印有効）まで、はがきに「乳がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢を記入し、15～15歳未満の方は、体検票（三鷹市製剤師会）もご一緒にお願いします。

10歳以上の都民の方（現住先の方を除く）は、申請で都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス（小田急バス、京王バスなど）で利用できる。東京都シルバーパスが交付されます。現在、平成16年9月30日まで有効のパスの申し込みを受け付けています。

▽11月16日（日）午前9時～午後2時、堀合地区公会堂（上連雀1-15-15）で、体操・ストレッチなどを行います。

堀合地区公会堂の「ミニデイサービス」高齢者のみなさんが介護が必要となる状態をできる限り先に延ばし、健康で生き生きとした生活を送っていただくために、介護予防・健康づくり事業（ミニデイサービス）を行なっています。対象はおおむね65歳以上で外出や交流機会の少ない方（原則として介護保険に該当しない方）。

▽11月16日（日）午前9時～午後2時、ツチネスト（飲める・飲めない体質の判定）もできます。

約7㎜（俗に「厚さ」）があり、その表面には脂の層が薄く、涙を蒸発させにくくしています。また、涙が角膜と接触するところには粘着層があり、表皮に涙をいわばくっつける役割をしています。そして、血管が入っているため、角膜の表面は乾燥しにくい性質を持っています。

ただし、異物を洗い流さないといけなくなるとは例外的に洗眼をしますし、また、手術をする前に細菌の数を減らすという時は洗眼をせざるを得ないのです。結膜炎の炎症とか、角膜の炎症とか、角膜炎の炎症とか、角膜炎の炎症とか、角膜炎の炎症とか（三鷹市医師会）

「目は洗わないで」

ただ、異物を洗い流さないといけなくなるとは例外的に洗眼をしますし、また、手術をする前に細菌の数を減らすという時は洗眼をせざるを得ないのです。結膜炎の炎症とか、角膜の炎症とか、角膜炎の炎症とか、角膜炎の炎症とか（三鷹市医師会）

一昔前、開業の眼科医はよく目洗い医者などと言われていました。ところがみなさん、眼科医があまり目を洗わなくなってきた気がつかれませんか？

目の球の真ん中には黒目があり、その表面の角膜は光をあてるとうらやかと光ったりのように、硬いガラスのようなものと錯覚されるのですが、この膜は表皮や内皮などの細胞層があり、その細胞は必死に頑張って働いて、角膜を透明にしようとして日夜努めています。そして角膜の表面に涙がのっています。それは三層からなっています。いちばん厚いのはいわゆる涙で、

ただ、異物を洗い流さないといけなくなるとは例外的に洗眼をしますし、また、手術をする前に細菌の数を減らすという時は洗眼をせざるを得ないのです。結膜炎の炎症とか、角膜の炎症とか、角膜炎の炎症とか（三鷹市医師会）

70歳以上の方に 東京都 シルバーパス

満70歳以上の都民の方（現住先の方を除く）は、申請で都バス、都営地下鉄、都電、都内民営バス（小田急バス、京王バスなど）で利用できる。東京都シルバーパスが交付されます。現在、平成16年9月30日まで有効のパスの申し込みを受け付けています。

◆申込方法 最寄りのシルバーパス交付窓口（下表）に申し込み。満70歳になる月の初

交付窓口	所在地
小田急バス武蔵境営業所	武蔵野市境南町5-1-18
小田急バス吉祥寺営業所	武蔵野市吉祥寺南町3-1-6
小田急バス三鷹案内所	三鷹市下連雀3-307-2（JR三鷹駅南口）
小田急バス吉祥寺南口案内所	武蔵野市吉祥寺南町1-3-3
小田急バス吉祥寺北口案内所	武蔵野市吉祥寺南町1-1-24
小田急バス武蔵境駅南口案内所	武蔵野市境南町2-1
小田急バス仙川案内所	調布市仙川2-19-5

※ 三鷹市役所では交付業務は行っていません。

日から申し込みが必要です。◆申込に必要なもの ①負担金1千円、②運転免許証、保険証など、現住所・氏名・年齢が確認できるもの、③住民税非課税証明書。◆市民税課税の方 ①負担金2万500円（4～9月に申し込み場合は半額）、②運転免許証、保険証など、現住所・氏名・年齢が確認できるもの。

◆問い合わせ パスを紛失したり不要となった場合などの連絡先 小田急バス武蔵境営業所 ☎31-6191・東京バス協会 ☎03-5308-6950

薬のなんでも相談

三鷹市製剤師会・三鷹市学校薬剤師会主催、杏林大学医学部付属病院薬剤部協力。病院でもらった薬、薬局で買った薬への疑問など、どんなことでもどうぞ。アルコールパッチテスト（飲める・飲めない体質の判定）もできます。

▽11月16日（日）午前9時～午後2時、ツチネスト（飲める・飲めない体質の判定）もできます。

「神代植物公園散策と昼食の会」

NPO法人「こもれび」は、市と共同でおおむね65歳以上の方と毎月さまざまな活動を行っています。10月は神代植物公園でバラを見て、深大寺でお蕎麦を食べます。

▽10月22日（水）午前10時30分、神代植物公園正門前集合、午後0時30分解散。実費（入園料・昼食代）負担。

▽10月20日（月）午前9時からこもれび事務局 ☎42-4469へ申し込み。

「こもれび ほっとサークル」

知的障害者の方が住み慣れた地域で、将来自立するための社会生活の経験・体験をするための共同住居です。①一般入居（原則3年間）、②体験入居（最長3カ月まで）の方を募集しています。

◆所在地 井の頭2-13-6「井の頭福祉住宅」3階
◆対象者 次のすべての要件を満たす方。①満18歳以上で愛の手帳2～4度の判定を受けている方、②数人で共同生活ができる程度に身辺自立ができていて、③就労（福祉的就労を含む）し、日常生活を維持できる収入があること、④三鷹市に2年以上居住し、保護者が市内に住んでいること。

入居者募集

知的障害者の方が住み慣れた地域で、将来自立するための社会生活の経験・体験をするための共同住居です。①一般入居（原則3年間）、②体験入居（最長3カ月まで）の方を募集しています。

◆育成料 月額5千円（減免制度あり）。

▽10月27日（月）～11月7日（金）（日曜日・祝日を除く）の午前9時～午後5時（土曜日は正午まで）に、申込書と保護者の就労証明書規定の用紙などを添えて三鷹市社会福祉協議会（福祉会館内）へ申し込み。申込書は同協議会で10月20日（月）から配布。

※現在児童養育所に在籍中の児童の申込方法については、別途お知らせします。

※一般の児童の入所受付は、12月7日（月）発行の「広報みたら」をご覧ください。

▽同協議会総務係 ☎内線3511

「利用ください」

お年寄りからお子さんまで、家庭の総合的な相談を受け付けています。家族だけでは解決できないことやヘルパーからの相談なども、お気軽にご相談ください。

◆専用電話 ☎42-4471

10月19日（日）第26回 しようがい者（児） 運動会

今年、プログラムの変更や鑑賞型のトラックシヨンの充実を図り、健常者の方も気軽に参加できます。

▽10月19日（日）午前10時～午後2時（雨天中止）、南浦小（中北隣）校庭で。

◆当日、直接会場へ。今年は「申込書」を受付へ提出していただく必要はありません。受付でプログラムを受け取りください。

▽地域福祉課障害者福祉係 ☎内線2619

障害をもつお子さんの 就学相談

平成16年4月に小学校へ入学、中学校へ進学を予定しているお子さんで、心身に障害があるとと思われる方や、就学について心配のある方の相談を受け付けています。

▽毎週月～金曜日午前8時30分～午後5時 教育センター

障害をもつお子さんの 生活相談

1階就学相談室で。▽事前に同相談室 ☎内線3258・3259へ申し込み。

▽三鷹市心身障害者（児）親の会主催、三鷹市協力の今年4月から始まった障害者支援費制度では、ホームヘルプサービス、ショートステイ、デイサービスなどが利用できますが、「自分は該当するの？」「申請の方法は？」

▽「どんなサービスはどこから受けられるの？」などの声が聞こえます。そこで、サービスを利用している人ができるような、親の会の会員、知的障害者相談員が相談・申請のお手伝いをします。対象は心身に障害をお持ちの方とその家族の方。

◆育成料 月額5千円（減免制度あり）。

▽10月27日（月）～11月7日（金）（日曜日・祝日を除く）の午前9時～午後5時（土曜日は正午まで）に、申込書と保護者の就労証明書規定の用紙などを添えて三鷹市社会福祉協議会（福祉会館内）へ申し込み。申込書は同協議会で10月20日（月）から配布。

※現在児童養育所に在籍中の児童の申込方法については、別途お知らせします。

※一般の児童の入所受付は、12月7日（月）発行の「広報みたら」をご覧ください。

▽同協議会総務係 ☎内線3511

障害をもつお子さんの 身体障害者の方を 日帰りバス旅行

三鷹市社会福祉協議会主催、対象は、身体障害者手帳をお持ちの市民の方。

▽11月5日（日）午前8時市役所出発、観光バス利用。オルゴール作り、原田泰治美術館見学。午後5時30分帰着予定。歩行困難な方は付き添い1人を認めます。参加費1人2千円（付添者も同額）。

▽10月26日（月）（消印有効）まで、はがきに「日帰り旅行」・住所・氏名・年齢・電話番号・手帳の級・使用器具・車いすの有無などを記入し「181-8555三鷹市社会福祉協議会事業係」に旅行行程を届けてください。

▽月～金曜日午後5時30分～8時、専用電話 ☎54-2162で。

精神保健相談

専門医と保健師による個別相談を行います。相談時間は、午後2時～4時、場所は武蔵野・三鷹と分かれることがあります。

◆一般精神保健相談 11月17日（月）・20日（木）・25日（月）

◆老人保健相談 11月5日（水）

◆思春期相談 11月19日（木）

◆アルコールミティング 11月6日（水）・アルコールクリニック 11月25日（水）

▽事前に三鷹武蔵野保健所保健サービス課 ☎54-2161へ申し込み。相談日以外でも保健師が相談に応じています。

◆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）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。

◆受付時間 午前9時～午後5時

◆夜間精神保健電話相談 休日の夜間に悩む方や問題について、保健師が夜間に電話相談をお受けしています。

▽月～金曜日午後5時30分～8時、専用電話 ☎54-2162で。

二鷹武蔵野 保健所

☎54-2161

「統合失調症の理解とリハビリテーション」について

▽11月14日（金）午後2時～4時、三鷹武蔵野保健所。講師は長谷川病院リハビリテーション部長の遊佐安一郎さん。

▽11月10日（月）まで同保健所保健指導係 ☎54-2161・☎56-0911へ申し込み。

◆精神保健相談

専門医と保健師による個別相談を行います。相談時間は、午後2時～4時、場所は武蔵野・三鷹と分かれることがあります。

◆一般精神保健相談 11月17日（月）・20日（木）・25日（月）

◆老人保健相談 11月5日（水）

◆思春期相談 11月19日（木）

◆アルコールミティング 11月6日（水）・アルコールクリニック 11月25日（水）

▽事前に三鷹武蔵野保健所保健サービス課 ☎54-2161へ申し込み。相談日以外でも保健師が相談に応じています。

◆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）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。

◆受付時間 午前9時～午後5時

◆夜間精神保健電話相談 休日の夜間に悩む方や問題について、保健師が夜間に電話相談をお受けしています。

▽月～金曜日午後5時30分～8時、専用電話 ☎54-2162で。