# 健康づくりを進めるためのアンケート調査にご協力を

市では、市民の健康づくりを進めるため「三鷹市健康づくり目標策定市民会議」を設置し、具体的で分かりやすい独自の健康づくりの目標設定の検討を進めています。このたび、より市民の意見を反映させた目標設定を行なうために、1月下旬にアンケート調査を実施しますので、ご協力ください。

なお、調査は住民基本台帳から無作為に抽出した方にアンケート用紙を送付することにより実施します。

くわしくは総合保健センター☎46―3254へ。

## 1月～3月生まれの方の基本健康診査申込受付中

現在、1～3月生まれの方の健康診査（一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査）の申し込みを受け付けています。なお、今年度中に40・45・50・55・60・65・70歳になる方は、希望により肝炎検査（B・C型）を受けることができます（血液検査の1項目として行います）。該当の方には書類を送付しましたので、案内文をご覧ください。

※次の方には12月下旬に市から受診票を送付しましたので、申し込みは不要です。

①今年度40・50・60歳になる方（特別精密健康診査対象）

②今年度45・55・65・70歳になる方（一般健康診査（肝炎検査含む）対象）

③前記以外の、41歳以上で三鷹市国民健康保険加入の方と、66歳以上の方（一般健康診査対象）。

▼2月20日㈮までに、総合保健センター☎46―3254へ申し込む。受診は3月15日㈪までです。

## 双子の親の交流会

対象は就学前の双子または三つ子をもつ保護者の方。保健師を交えて情報交換を。

▽1月21日㈬午後2時～3時30分、総合保健センターで。

▼同センター☎46―3254へ直接または電話で申し込む。先着16人。保育あり（18人まで。ただしお座りのできないお子さんは保護者と一緒に参加）。

## 三鷹武蔵野保健所 ☎54-2161

### ■1月の環境・食品衛生出張窓口

◆日時　1月29日㈭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。飲用適否の検査料金は1万3千700円。プール水は項目別料金）

◆問合先　三鷹武蔵野保健所生活衛生課☎54―2161

※次回は2月26日㈭です。

### ■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＝2月16日㈪・17日㈫・19日㈭・23日㈪

◆老人保健相談＝2月9日㈪

◆思春期相談＝2月18日㈬

◆アルコールミーティング＝2月5日㈭、アルコールクリニック＝2月24日㈫

▼いずれも事前に三鷹武蔵野保健所保健サービス課☎54―2161へ申し込む。相談時間は午後2時～4時、相談場所が武蔵野・三鷹と分かれることがありますので、申し込みの際必ず場所をご確認ください。

### ■夜間精神保健電話相談

こ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。

▽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）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

くわしくは同保健所☎54―2161へ。

## 募集

### ■三鷹市市政嘱託員（若干名）を募集

◆試験日程　一次試験＝2月15日㈰、二次試験＝1次試験合格者に連絡します。

◆応募資格　平成16年4月1日現在18歳以上64歳以下の方

◆勤務期間　任用日から平成17年3月31日まで、原則として1月～金曜日の実働週30時間以内

◆業務内容　経理を含む一般事務、諸証明発行関連事務など

◆報酬　月額16万9千500円（予定）、別途交通費を2万円以内で支給。社会保険・労働保険の適用あり。

◆勤務場所　市役所および市内関連施設

◆募集要項と受験申込書の配布　三鷹市ホームページからダウンロードできます。職員課（市役所3階）と各市政窓口でも配布しています。

▼1月26日㈪～2月6日㈮（必着）に、受験申込書に必要事項を記入し縦4×横3㌢の写真1枚を貼り押印したものを「〒181―8555三鷹市役所職員課」へ郵送で申し込む。

⇩職員課☎内線2233・2235

### ■三鷹市職員（保健師）を募集

◆募集職種　保健師（若干名）

◆試験日程　一次試験＝2月15日㈰、二次試験＝一次試験合格者に連絡します。

◆応募資格　昭和43年4月2日以降生まれで、保健師資格を有する方（平成16年3月末保健師資格取得見込者を含む）。

◆給料　18万3千594円（調整手当含む）

※短大3卒21歳の場合（予定）

◆勤務時間　午前8時30分～午後5時15分

◆休日　完全週休2日制（土・日曜日）

※勤務時間・休日は配置先により異なる場合があります。

◆募集要項と受験申込書の配布　三鷹市ホームページからダウンロードできます。職員課（市役所3階）と各市政窓口でも配布しています。

▼1月26日㈪～2月6日㈮（必着）に、受験申込書に必要事項を記入し縦4×横3㌢の写真1枚を貼り押印したものを「〒181―8555三鷹市役所職員課」へ郵送で申し込む。

⇩職員課☎内線2233・2235

### ■放置自転車対策関係の市政嘱託員を募集

放置自転車対策関係の市政嘱託員を募集します。

◆応募資格　30歳以下の健康な方

◆職務内容　市内の放置自転車などの撤去・返還に係る作業、事務

◆勤務期間　4月1日～平成17年3月31日の月～土曜日午前8時30分～午後5時（週4日勤務。年末年始・祝日を除く）。

◆報酬　20万500円。交通費支給、貸与被服あり。

▼1月28日㈬までに履歴書を持参し、都市交通課（市役所5階㊼窓口）へ申し込む。

※後日面接あり。

⇩都市交通課☎内線2883

### 三鷹市保育園嘱託員を募集

◆募集職種　三鷹市立保育園において、児童の保育を補助する保育嘱託員

◆応募資格　原則として、保育士有資格者または資格取得見込み者。無資格でも申し込み可。一年間継続して勤務可能な方。

◆勤務期間　4月1日～平成17年3月31日。年次有給休暇あり。（労働基準法に基づき、任用時から勤務日数に応じて付与）社会保険・労働保険・健康保険・厚生年金保険・雇用保険・労働者災害保険の適用あり。交通費支給（月額2万円以内）。日曜日・年末年始・祝日は休み。

◆勤務条件　勤務地・勤務時間・時給などは左表のとおり。なお、勤務時間は前後する可能性があります。

◆試験日程　2月12日㈭、13日㈮のいずれか1日、第三庁舎312号会議室で。試験内容は面接の上決定します。

※下連雀保育園に応募される方は、保育園での実技試験を実施します。くわしくは面接時に連絡します。

◆合格者の発表　3月上旬に応募者に採否を通知します。

※日程などについては変更になる場合あり。

▼1月31日㈯までに、勤務を希望する保育園へ電話連絡のうえ、履歴書（写真添付）・資格証明書（または資格取得見込み証明書）の写しを応募する園へ直接持参して申し込む。また申し込み時に、各保育園長から指定される課題について、A4のレポート用紙1枚程度にまとめ、面接時に提出をお願いします。

※応募の際に提出いただいた関係書類はお返しいたしません。

⇩子育て支援室☎内線2663

| 勤務場所 | | | 勤務時間 | 曜日 | 時給 | 欠員人員 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 南浦東保育園 | 下連雀6－12－1 | ☎40－7166 | 15:45～19:45 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| 下連雀保育園 | 下連雀4－19－4 | ☎40－7160 | 17:00～20:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 16:00～18:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 16:30～19:00 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 17:00～19:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 13:30～18:30 | 土 | 1,185円 | 1 |
| | | | 8:30～13:30 | 土 | 1,185円 | 1 |
| 三鷹台保育園 | 井の頭2－21－18 | ☎40－7164 | 7:30～10:15 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| | | | 15:45～18:45 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 上連雀保育園 | 上連雀5－1－27 | ☎40－7168 | 15:45～18:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 16:45～19:45 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| あけぼの保育園 | 上連雀4－11－21 | ☎40－7555 | 16:15～18:45 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| | | | 18:00～19:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| 山中保育園 | 上連雀7－19－1－100 | ☎40－7542 | 7:30～10:15 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 中原保育園 | 中原4－35－4－101 | ☎40－7170 | 16:15～18:45 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 高山保育園 | 牟礼4－9－25 | ☎40－7162 | 16:30～19:15（土のみ18:45まで） | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 南浦西保育園 | 下連雀7－2－8－101 | ☎40－7551 | 7:30～10:15 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 野崎保育園 | 野崎3－12－11 | ☎39－7050 | 7:30～9:30 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 西野保育園 | 深大寺3－3－10 | ☎39－7030 | 7:45～10:15 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 15:45～18:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 16:15～18:45 | 月～土 | 1,304円 | 1 |
| 中央保育園 | 上連雀6－11－16 | ☎40－7540 | 16:00～19:45 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 16:30～19:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 7:30～9:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 7:30～9:30 | 月～金 | 1,304円 | 1 |
| | | | 8:00～12:00 | 月～金 | 1,175円 | 1 |

世の中に怖いものはいろいろある。しかし、さほど怖がらないでよいことを怖がりすぎて悩んでいる人たちがいる。その恐怖の対象は千差万別。ある状況や場所を恐れるあまり、その人たちの行動は制限され狭められてしまう。

たとえば、飛行機に怖くて乗れない人がいる。あんな大きな鉄の塊が空を飛ぶのが不思議、落ちないわけがないと考えるのも無理もない。しかし、「飛行機恐怖症」の人は海外旅行をしたくてもできない。国内でも、飛行機なら便利な旅や出張でさえ尻込みをする。

このように飛行機に対する恐怖なら、誰でも多少は理解できるがバスや電車でさえ怖くて乗れない人がいる。いわゆる「乗物恐怖症」同伴者がいなければ自分一人では行きたい所にも行けない。自分なりに行動半径を広げたいと思えば、薬物療法と精神療法および本人の努力で克服できる人もいる。

## 「フォビア（恐怖症）」

恐怖症には実にさまざまなものがある。怖くて家から出られない「外出恐怖症」また、美容室にも怖くて行けないなど、危険でも脅威的でもない場所に出入りができない人がいる。

また、「対人恐怖」や「視線恐怖」「赤面恐怖」と呼ばれる、主として対人的かかわり合いを介して生じる恐怖症がある。目と目が合うのが怖い、注視されるのが怖い、顔が赤らんでしまうのが怖いと悩み、そのような場面をできるだけ避けようとする。人前で食事ができない「会食恐怖」の人もいる。そのほか、特定の動物や虫、高所、暗闇、雷など過剰に恐れたり、その危険がないのに感染や汚染を恐れる。不潔、性病やエイズ、癌などに対する恐怖症である。

他方、多少タイプの違った恐怖症がある。たとえば、自分自身の視線を気にする恐怖症、漠然とした体臭や口臭、オナラ、精液、頭髪の臭いなど、自分の体の一部からいやな臭いが出ていると思い込む「自己臭恐怖」。顔、鼻、頭、目などの形が自分で醜いと思い込む「醜形恐怖」など。

とにかく恐怖症に悩む人は少なくない。

（三鷹市医師会）