

「一時保育」 「トワイライトステイ」 の登録は、毎年更新が必要です

2月までに「一時保育」「トワイライトステイ」の登録をした方は、更新手続きが必要で、新1年生に進級する児童は、トワイライトステイの新規登録の対象です。

▼4月30日(金)までの、月々土曜日の午前8時30分～午後6時30分に、①保険証・②乳幼児医療証・③母子手帳・④写真(保護者・子ども)を持参し、のびのびひろば事務所へ申し込む。

※同ひろば40-5925
※ファミリー・サポート・センター事業を継続して利用される方は、会員有効期限を確認してください。くわしくはファミリー・サポート・セ

ご利用ください 市の子育て 支援サービス

①一時保育 対象は生後3カ月～小学校就学前の児童。保護者が一時的に保育できないときに、時間単位(午後1時～10時、学校が休みの日は午前8時から)で一時的保育を行います。

②トワイライトステイ 対象は小学生。保護者が一時的に保育できないときに、時間単位(午後1時～10時、学校が休みの日は午前8時から)で一時的保育を行います。

③ファミリー・サポート・センター事業 子育ての援助を受けたい人と援助できる人の紹介・調整を行います。(有料)。

④病後児保育 病気の回復期の子を預かる保育です。くわしくはファミリー・サポート・センター(子ども家庭支援センター)ののびのびひろばへ。☎76-6817へ。

⑤いきいきプラス事務局(火・木曜日午前10時～午後4時) ☎76-5753・FM70-5754・Eメール:info@mitakane.jp・高齢者支援室 ☎内線2627

⑥高齢者社会活動マッチング事業講演会「旅の効用と楽しみ方」パートII

▼3月13日(土)午後1時30分～4時、三鷹産業プラザで。講師はツアー企画専門家の北条登さん。画像を紹介しながら、特に感銘深かった都市を各自の体験とエピソードを交えてお話ししていきます。ロケステイや海外の老人ホーム、旅行パンフレットの賢い見分け方など、旅行がもっと楽しくなる情報が盛りだくさん。講演会終了後、交流会(お菓子代300円)あり。

▼当日、直接会場へ。先着100人。

このれびほっとサークル「神代植物公園散策と昼食の会」

NP法人このれび主催。対象はおおむね65歳以上の高齢者のみなさん。神代植物公園で桜の木々の下を散策後、深大寺そばで昼食を。

▼4月2日(金)午前10時30分、神代植物公園正門前集合。入園料・食費実費。

▼3月8日(月)午前9時から、こもれび事務局 ☎42-4469へ申し込み。先着10人。

◆こもれび電話相談(毎週水曜日午前10時～午後4時) ☎42-4471

弘済ケアセンター利用者による人形劇「平成の桃太郎」

介護保険制度による通所介護を実施している弘済ケアセンターで、同センターを利用している高齢者・障害者によるグループ「希望座」による人形劇を上演します。

鬼退治ならぬゴミ退治を題材にシナリオ、人形、背景など全て自分たちで作りました。気象にお出かけください。

▼3月19日(金)午後1時30分開演、弘済ケアセンター内ホールで。

▼当日、直接会場へ。☎43-8122

幼児食講習会

適切な食事量と栄養バランスをお弁当箱で考えましょう。むし歯予防とかむ効果のお話も。

▼3月18日(木)午前10時～正午、西児童館で。対象は3～4歳児と保護者。先着30組。お弁当箱(容量が400ccくらいのもの)、お箸またはフォーク、直径15～18センチくらいの皿1枚(紙皿OK)、麦茶を持参。

▼3月8日(月)午前10時から、西児童館 ☎31-6039へ直接または電話で申し込み。

4月1日(木) 東京都多摩府中保健所が発足

都では4月1日(木)から、多摩地域の保健所を12から7に再編し、地域保健の広域的・専門的および技術的拠点として整備します。これにより、現在の三鷹武蔵野保健所、府中小金井保健所および狛江調布保健所が再編統合され、東京都多摩府中保健所となりま

す。市では武蔵野市とも協力して、市民の利便性を考え、分室的機能を残すように都と協議を重ねてきましたが、次のように決まりました。

三鷹武蔵野保健所では、引き続き4月1日から、東京都多摩府中保健所武蔵野庁舎(通称名Ⅱ多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター)として、次の業務を行います。

◆環境衛生 理容所・美容所・クリーニング所各種届出の受付、特定建築物・特定小規模貯水槽水道などの届出・報告の受付、環境衛生に関する相談・指導

◆食品衛生 飲食店・食品品店・食品製造業などの許可申請受付、調理師・製菓衛生師

の免許申請受付、食品衛生に関する相談・指導

◆医療費助成 未熟児療育医療、身体障害児育成医療、小児慢性疾患、難病等医療、大気汚染健康障害者医療、原子爆弾被爆者医療の申請受付

◆健診および相談(全て予約が必要) 専門医精神相談、保健師専門相談、健診事業(結核検診、障害者施設健診、障害者歯科検診)

※それ以外の業務については、東京都多摩府中保健所で行います。

多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター(武蔵野市西久保3-1-22 ☎54-2209)へ変更になりました。FM56-0911・東京都多摩府中保健所(府中市宮西町1-26)・1東京都府中合同庁舎内 ☎042-362-2334・FM042-360-2144

三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161

健康と生活習慣病

虫歯や歯周病も生活習慣病といわれています。日常生活で、過労、睡眠不足、運動不足、暴飲暴食などが長期にわたって習慣化すると健康を害する危険因子(リスクファクター)となります。不健全な生活習慣を改善することで、生活習慣病を改善することができ

ます。虫歯や歯周病の最も大きな原因は、プラーク(歯垢)であることがわかっています。私たちが生きていくためには物を食べなければなりません。食後の食べかすが口の中で腐敗をして、バイ菌が繁殖することによって虫歯や歯周病が起こります。口の中の温度が36度もあつて、湿度も高いために、非常に食べかすが腐敗しやすくなっています。ですから、食事のあと、汚れた歯をそのままにしないでよく

歯を磨いてほしいのです。汚れた食器を洗ってきれいにする、汚れた歯も歯ブラシできれいにしましょう(生ゴミは置いておく)と腐りま

す、臭います。汚れがたまればたまるほど時間もかかるし、手入れが大変になります。間食をし、のべつ暮らして歯の汚れが付く

てプラークが付きやすい口腔環境を作ったのです。木の芽や皮、葉っぱなどの自然食を食べている野生のサルの中を見れば、歯はかなりすり減っていますが、歯周病はほとんど見られません。しかし、ペットとして飼われ、ソフトフードを食べているサルの歯にはプラークや歯石がたくさん付いており、歯肉には炎症が見られ、口臭もあります。家庭でイヌやネコを飼っている方は、同じような症状をこらんにすることもあるかと思

います。また、虫歯や歯周病は、文明病ともいわれています。人が食べる、硬くてたくさん噛まなくては飲み込めませんので、時間がかかったり、顎

が痛くなったというデータがあります。反面、現代食は、あまり噛まなくても簡単に飲み込めますので、食事の時間は短くて済むのが特徴です。

しかし、物を噛むという機能面からみると歯や歯周組織に加わる力が少なくなると、抵抗力が落ちたり、顎の発育が悪くなることにつながります。また、唾液の分泌も減り、口の自浄作用も減るので、虫歯や歯周病が増える原因にもなるのです。間食に砂糖の入ったお菓子を食べてると、プラーク量が増えるといわれています。

このように、虫歯や歯周病は食事の内容(質)や生活習慣の影響を強く受ける生活習慣病といわれています。

老人レジャー農園の抽選会

応募者多数の老人レジャー農園の抽選会を行います。▼上連雀7丁目第1老人レジャー農園(1年間の使用区画は除く) 3月10日(水)午前10時から、新川第2老人レジャー農園 午前11時から、新川

次のおおります。

◆東京都国分寺高齢者就業相談所 国分寺市南町3-22 10国分寺労働事務所2階 ☎042-49961

◆東京都荻窪高齢者就業相談所 杉並区荻窪5-27-8 第一荻窪ビル4階 ☎03-3391-0991

◆東京都高齢者就業センター 千代田区飯田橋3-10-3 シニアワーク東京1階 ☎03-5211-2335

◆ヤングテレホンコーナー ☎03-35580-4970、午前8時30分～午後8時(土・日・祝日、祝日は午後5時まで)。

◆警視庁少年育成課 ☎03-3592-1640

◆あたたかい善意(敬称略) ☎544000、リサイクル市民工房 ☎3万円の崎H・Y ☎10万円(株)NTTデータ社保BUチャリテイバザイ実行委員会 ☎10万円

◆ボランティア基礎講座②フェルトで簡単手作り「むいて遊べるバナナ」

三鷹市社会福祉協議会・てのひら会主催。

▼3月18・25日のいずれも木曜日(全2回) 午後2時～4時、みたかボランティアセンター1で。材料費200円。針・はさみ・筆記用具持参。

▼3月17日(水)まで、氏名・住所・電話番号を同センターへ直接または ☎76-1271、Eメール:info@oakcity.jpまで申し込み。先着24人。

◆高年齢者就業相談所 廃止のお知らせ

東京都武蔵野高年齢者就業相談所が3月26日(金)をもって廃止されます。近隣の窓口は

三鷹市シルバー人材センター・三鷹市老人クラブ連合会主催。高齢社会が急速に進む中、痴呆の初期段階からのケアサポートが必要です。対象は在勤・在学を含む市民。

▼3月30日(火)午後3時～4時30分、三鷹市公会堂で。講師は東北福祉大学教授の加藤伸司さん。

◆愛の一円玉募金

7千円、四ツ葉とまぐらクラブ ☎1万2千800円、社団法人三鷹市医師会 ☎4千300円、キヤノンファイナテック(株)三鷹事業所 ☎600円、中野三葉会 ☎2千400円、深明会 ☎1千810円、中島富之 ☎200円、連雀クラブ ☎1千100円、明友会 ☎600円、高砂会 ☎1千700円、新川薬とまぐらクラブ ☎3千800円、新川中野コミュニケーションセンター ☎新川友和とまぐら会 ☎3千900円、匿名(1件) ☎3千900円

◆ボランティア基金

4万3千400円、ボランティアコナ1福祉ショップ利用者一同 ☎1千800円、ふれあい秋まつりゲームコナ1募金箱 ☎8万円、永島セツ

◆3月の環境・食品衛生出張窓口

▼3月25日(木)午後1時～4時、総合保健センター別館で。

◆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的無料配布(検査の受付は別途保健所で行います。費用適否の検査料は1万3千700円。プール水は項目別料金)

◎今回は4月22日(木)です。▼三鷹武蔵野保健所生活衛生課 ☎54-2161