

エクササイズ教室 「はじめての1分」



健康のために運動する習慣をつけたい、という方のための教室です。ストレッチやウォーキング、筋力をつける運動を中心に行います。対象は、運動習慣の無いおおよね65歳以下の市民。週2回1日30分以上運動をされている方、運動制限のある方は除きます。昨年度の参加者は遠慮ください。

▽5月12日～7月28日の第2・4水曜日(全6回) 午前10時～正午、第2体育館で。

▽4月19日(月)から、総合保健センター 846-30254へ申し込む。先着20人。
※4月23日(金)または5月7日(金)のいずれか1日、午後2時～3時に総合保健センターで開催する事前説明会に必ずご出席ください。説明会後、健康状態などにより参加をお断りする場合があります。

三鷹市医師会の 春の無料難病検診・ 療養相談

対象は神経難病でお悩みの方。専門医の確かな診断で、より良い療養生活を送るためにぜひ受診を。対象疾患は進行性筋萎縮症、多発性硬化症、筋無力症、パーキンソン病、脊髄小脳疾患、そのほかの神経と筋肉の病変。検診内容は、①はつきりした病名と症状の診断、②専門医への紹介、③かかりつけ医の紹介、④療養生活の指導と相談、⑤家庭生活の相談。

▽5月22日(土)午後2時～4時 30分、総合保健センターで。
▽5月14日(金)までに、多摩府中保健所地域保健第2係 842-362-2334へ申し込む。

土曜日にも利用可 すくすくひろばを ご利用ください

0～3歳までのお子さんと保護者対象。
子ども家庭支援センターすくすくひろば(下連雀4-19-16)でお子さんと一緒に楽しく遊びましょう。昨年7月から土曜日も開館中です。お食事をしたりミルクをつくったりできるサロンコーナーもあります。グループで利用できる部屋もあります。くわしくはお問い合わせを。
▽月～土曜日 午前10時～午後4時30分
↓すくすくひろば 845-7110

0～2歳児の 障害児保育のご案内

市立保育園では昭和52年から3～5歳児の障害のあるお子さんの保育を実施してきましたが、今年度から対象年齢を0～5歳児に拡大します。新たに開始される0歳～2歳児の定員は4人です。障害の程度が軽・中度で保育園での集団生活が可能なお

子さんであり、かつ保護者の就労などで日中家庭において保育ができない場合にお申し込みできます。5月1日(土)からの入園を希望される方は4月23日(金)までに、子育て支援室(市役所4階④番窓口)でお申し込みください。受け入れ保育園は、山中、三鷹台、中原保育園などです。
↓子育て支援室 846-62

◆利用期間 5月1日(土)～平成19年2月末(③は平成17年3月31日(木))まで。
◆4月24日(土)(消印有効)までに、往復はがきに希望農園番号、農園名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し「181-8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当へ申し込む(定員を超えた場合は抽選)。ほかのレジャー農園、市民農園利用者(世帯)は申し込みできません。
↓同協議会 846-1108

◆利用期間 5月1日(土)～平成19年2月末(③は平成17年3月31日(木))まで。
◆4月24日(土)(消印有効)までに、往復はがきに希望農園番号、農園名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し「181-8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当へ申し込む(定員を超えた場合は抽選)。ほかのレジャー農園、市民農園利用者(世帯)は申し込みできません。
↓同協議会 846-1108

◆利用期間 5月1日(土)～平成19年2月末(③は平成17年3月31日(木))まで。
◆4月24日(土)(消印有効)までに、往復はがきに希望農園番号、農園名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し「181-8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当へ申し込む(定員を超えた場合は抽選)。ほかのレジャー農園、市民農園利用者(世帯)は申し込みできません。
↓同協議会 846-1108

◆利用期間 5月1日(土)～平成19年2月末(③は平成17年3月31日(木))まで。
◆4月24日(土)(消印有効)までに、往復はがきに希望農園番号、農園名、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入し「181-8555三鷹市社会福祉協議会レジャー農園担当へ申し込む(定員を超えた場合は抽選)。ほかのレジャー農園、市民農園利用者(世帯)は申し込みできません。
↓同協議会 846-1108

今回は貧血に関する事をお話いたします。よく患者さんが貧血の症状がありまると言われる時どのような症状かをお聞きすると「立ち上がった時にフラフラとする」「急に目の前が真っ暗になった」ような事が多くあります。これらの症状はその原因として「立ち上がった時にフラフラとする」とか「急に目の前が真っ暗になった」ような事が多いです。貧血は血液の量が減少してしまっている状態をいいます。血液は赤血球と白血球と血小板から成り立っています。赤血球は酸素を運ぶ働きをします。赤血球が減少すると、酸素が不足してしまいます。貧血の症状は、顔色が悪いとか浮腫み、動悸、けん怠感などがあります。貧血は血液を調べた結果その存在が判明するのですが、調べる項目は市民基本健診にもあります。

赤血球が減少するタイプ、赤血球数が減少するタイプ、そして赤血球に減少するタイプに分かれ、それぞれに色々な原因の疾患があります。血色素量がより減少するタイプでは、鉄欠乏性貧血が最も頻度の高い疾患になります。これの原因としては、体の何処からか出血

「貧血」

赤血球数がより減少するタイプでは、ビタミンB12や葉酸が不足した結果生じる貧血が多く、単なる摂取不足以外に消化管から吸収ができていないため不足する場合もあります。均一に減少するタイプでは、再生不良性貧血、溶血性貧血、腎性貧血がその代

表になります。この中には生命に関わる重大な疾患の事もあります。どのようなタイプの貧血かによって、それを確定診断するための検査はそれぞれ違ってきます。それぞれのタイプの貧血がいくつか合併している患者さんもありますので、その場合には確定診断までかなりの時間がかかる事もあります。先ほど書いたような症状が有った場合でも貧血以外に心臓疾患や肺疾患の事もあつた場合、貧血症だと診断された場合には背景に重大な疾患が存在している事もあります。その原因、治療に関してはまずかかりつけ医によく相談してください。

(三鷹市医師会)

いぎいき大学
社会福祉協議会主催。対象は60歳以上の健康な市民の方。
▽前期5月12日～7月21日、後期8月25日～9月22日の毎週水曜日(全16回) 午後1時30分～4時、福祉会館で。
▽4月21日(水)～5月9日(日)の午前9時～午後4時(月曜・休日を除く)に、受講料2千円を添えて同会館へ申し込む。先着50人。
↓同協議会 846-1108

介護者談話室
社会福祉協議会主催。高齢の家族を介護している方または介護経験者対象。介護についての最新情報を交換したり、日ごろ困っていることを相談したりしませんか。
▽4月27日(火)午後1時30分～3時30分、福祉会館で。①勉強会「高齢者が使える医療費助成制度」、②介護についての自由な懇談と相談。
▽当日、直接会場へ。
↓同協議会 879-3505

乳がん
子宮がん検診
対象は30歳以上(昭和50年3月31日以前生まれ)の女性市民。
【乳がん検診】
▽前年度受診された方は申し込めません。
▽受診期間 前期 6月14日(月)～10月30日(土)、後期 11月1日(月)～平成17年3月12日(日)。
▽前期・後期とも、4月23日(日)(消印有効)までに、はがきに「乳がん検診希望」、希望の受診期間(前期または後期)・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し「181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ申し込む。
【子宮がん検診】
▽受診期間 6月1日(火)～30日(水)、市内協力医療機関の場合は抽選。
▽4月23日(日)(消印有効)までに、はがきに「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し「181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ申し込む。窓口も可。定員は1千500人(定員を超えた場合は抽選)。結果は5月末ごろに郵送します。
↓総合保健センター 846-30254

夜間精神保健電話相談
このことに関する悩みや問題について、夜間に電話による相談をお受けしています。
◆受付時間 平日の午後5時～翌朝5時
番号を記入し「181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ申し込む。
【子宮がん検診】
▽受診期間 6月1日(火)～30日(水)、市内協力医療機関の場合は抽選。
▽4月23日(日)(消印有効)までに、はがきに「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し「181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ申し込む。窓口も可。定員は1千500人(定員を超えた場合は抽選)。結果は5月末ごろに郵送します。
↓総合保健センター 846-30254

あたたかい善意
30分～8時
◆受付専用電話 042-362-2305
三鷹市の社会福祉のために
10万円 学校法人細谷学園理事長 細谷秋男

多摩府中 保健所

市民 文芸会

三鷹短歌会3月の秀歌

【評】夕陽に映える白壁に影を投ぐのは柿の木だろうか。牧歌的などこかさが伝わってくる。
沈下花の小枝をきく「三鷹」香とどけと伝に供ふ 花輪 明子
【評】お母さんが生前に好まれた沈下花の「香とどけ」に母への想いが籠もる。
八嶋 靖夫
【評】春を呼ぶ一雨によって一気に芽吹いたハコベ。これを「現れにけ」の的確に表現している。
横尾えり子
【評】「左助ま」が面白い。励ましてもらうならならぬと、しかし、食事との格闘の様が目に浮かぶ。あかあかと夕陽沈めは山脈は夜の衣に着替へはじめ 小野五代子
【評】徐々に夜に向かう山脈の色の変化を一夜の衣に着替へはじめ」と見てとった感性がよい。
白壁に夕暮の陽さしやはらかし木の影つしたそがれてゆく
【評】「鬼は外」はるか記憶の底より幼にまじる父の声聞く 神宝満智子
【評】「鬼は外」の声に今はじき父の豆撒きを思い出しているのだ。「幼にまじる父の声」は父ともにも張る上げた声であり、作者はそれを心で聞いているのだ。
松村美恵子
【評】秋の長雨では、鬱陶しさがつのりも冷える。そんな時、道辺に咲く小菊を明るさも見出して「ほ」とする作者なのだ。
【評】「鬼は外」はるか記憶の底より幼にまじる父の声聞く 神宝満智子
【評】「鬼は外」の声に今はじき父の豆撒きを思い出しているのだ。「幼にまじる父の声」は父ともにも張る上げた声であり、作者はそれを心で聞いているのだ。