

# 30〜70歳の女性の方に 春の骨粗しょう症健診

自分の骨がどんな状態か、どんな予防を始めたらいいかを知るきっかけに受診しましょう。

**対象** 30〜70歳の女性の市民で2日間とも参加できる方

現在骨粗しょう症で治療中の方と、平成14〜16年度にこの健診を受診した方や妊娠中の方は除きます。

**健診内容** 1日目「問診・検査(DXA法による前腕部・とう骨の検査)」、2日目「検査結果にもとづく指導(医師・保健師・栄養士・歯科衛生士)」

Aコース 5月23日(月)、6月6日(月)、Bコース 5月24日(火)、6月7日(火)いずれも1日目は午

**三鷹市医師会の無料難病検診・療養相談**  
対象は神経系難病でお悩みの方。  
6月4日(土)午後1時30分〜4時30分、総合保健センターで

**対象疾患** 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(せきずい)小脳変性症・その他神経と筋肉の病気  
**検診内容** はっきりした病名と症状の診断、専門医への紹介、かかりつけ医の紹介、療養生活の指導と相談、家庭生活の相談

5月23日(月)までに多摩府中保健所地域保健第2係 ☎042-2334へ申し込む。  
結果は5月19日(土)通知。

4月に各世帯に配布しました「健康ガイドみちか」の医療マ

## 多摩府中保健所

☎042362-2334

**5月の食品衛生出張窓口**  
5月26日(木)午後1時30分〜4時、総合保健センター別館で。  
**業務内容** 食品関係営業許可の更新申請受付、食品衛生の相談受付

## 保健所

☎042362-2334

**5月12日(木)は「民生委員・児童委員の日」**  
市では現在107人の民生委員・児童委員と7人の主任児童委員が、困りごとの相談や支援などの活動を行っています。お住まいの地域を担当する委員については、地域福祉課 ☎内線2615へお問い合わせください。

**「こもれび」一緒に歌いましょう!**  
NPO法人こもれびでは市との協働で高齢者の方と毎月さまざまな活動を行っています。季節の歌を歌い、楽しいひとときを過ごしましょう。対象はおおむね65歳以上の方。

**三鷹市遺族会に入会しませんか**  
対象は第二次世界大戦のご遺族の方。入会ご希望の方は、同会会長(中山) ☎03-3330-7411へご連絡ください。

**セカンドライフ 道案内のつどい**  
シルバー人材センター・いきいきプラス・社会福祉協議会・わくわくサポート主催、三鷹市各団体の紹介などを行います。5月14日(土)午後1時30分〜4時30分、シルバー人材センター大会議室で。  
当日、直接会場へ。  
☎わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

**5月は赤十字会員増強運動月間、事業資金に協力**  
日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんご家庭を訪問します。赤十字の人道的活動のため、募金のご協力をお願いします。

**5月27日(金)午後1時30分〜3時30分、スペースS(下連雀1丁目)で、参加費500円、講師は笹川由美さん。**  
5月2日(月)午前9時から、こもれび事務局 ☎42-4469へ申し込む。先着15人。  
**こもれび電話相談 ☎42-4471**  
毎週水・金曜日午後1時〜3時には相談員が対応します。  
☎高齢者支援室 ☎内線2623

**無料歯科相談(正午〜午後1時30分)** お口に関する相談、お口の中の細菌チェック、健口体操の実技練習など。  
**講演会「気になる口臭の悩み」(午後2時〜4時)** 講師は東京歯科大学教授の角田正健さん  
当日、直接会場へ。  
☎総合保健センター ☎46-3254・三鷹市歯科医師会 ☎45-715

**歯の衛生週間 愛歯のつどい**  
市と東京都三鷹市歯科医師会では、6月4日(土)〜10日(金)の歯の衛生週間にちなみ歯科相談と講演会を開催します。  
6月4日(土)三鷹産業プラザ7階で。



# 心のバリアを 点から線へ 超えて 第5回

三鷹通りを歩いていたら風のように近づいてくる人影がありました。Aさんです。車椅子で自在にまちを行き交い、三鷹のまちづくりのさまざまな場面で積極的な発言をしている好青年。でも、今回じっくり話を聞いて、また違ったAさんに出会ったのです。

**三鷹のこと知らなかった**  
Aさんは脳性まひ、小さいころは外出が不自由なため近所の駄菓子屋に行くこともなかったそうです。小学校入学前はリハビリのため他市にある施設通いで三鷹にいた。時間は短かった。5年生まで通った地域の小学校へは母親が自転車で送ってくれました。泣き虫、コミュニケーションをとるのが下手、友達はいない。三鷹生まれ三鷹育ちだが、地元のことほとんど知らなかった。いまのAさんから見るとそのようです。

地元の学校へ行きたいと頑張った小学校もドクターストップで他市の施設へ入所。土曜の夕方自宅に戻り、日曜の午後には再び施設へという訓練優先の時期を過ごしました。

松葉ついで無理に歩くより車椅子の方が行動半径も広がること自覚したのは中学3年のこと。同時に、施設より地元でいろいろ経験した方が良く卒業を機に三鷹に戻ることにしました。しかし、それまで帰った

くて仕方なかった気持ちが、帰ると決めて急に不安になったそうです。三鷹のことを知らないことが原因でした。  
**自立センターに出会う**  
自宅に戻り養護学校高等部に通う日々、空白の地図を埋めるかのように、ただがむしやりに車椅子でまちを走りまわりました。武蔵境や吉祥寺なら自走が当たり前。でも、当時は「段差」「トイレ」「エレベーター」も関係なかった。そして高卒後しばらく続いたひきこもりの時間。  
走り回った反動のような時間の中で自分の中にわき上がってきた疑問、「お前、将来どうするの?」そのとき浮かんだのが自立センターだったといえます。誘われてから通うまで2年の月日がたっていました。

このチャンスを見逃したら行くことない。そんな気持ちで飛び込んだ自立センターだが、かつて施設で一緒だったメンバーの存在も心を動かした大きな理由。また、親を安心させられればという気持ちがあったことも事実でした。

**地域で暮らしているために**  
重度の障がいを持つても地域で暮らす、社会福祉の制度を知る、介助者の活用...。こいつが感覚はそれまでなかった。そのノウハウを持つ当事者も周りにいなかった。不純?な動機で入った自立センター。でも徐々にその活動に面白さを感じてきました。

**心のバリアフリー推進委員会**  
本シリーズについて、「意見」「感想」を「〒181-8555 三鷹市役所地域福祉課・☎47-6577・chiki@city.mitaka.tokyo.jp」へお寄せください。

**あそびとおしがりの会**  
すくすくひろばと地域の保育園を出前します。日ごろの育児のことなどを一緒におしゃべりしませんか。対象は0〜3歳のお子さんと保護者の方。  
いずれも水曜日の午前10時30分〜正午、井の頭こもれびセンター ☎5月11・25日、6月8・22日、7月13・27日、新川中原こもれびセンター ☎5月18・25日、6月15・22日、7月6・27日、大沢こもれびセンター ☎5月11・18日、6月1・15日、7月6・27日、8月17日、井の頭こもれびセンター ☎5月11・18日、6月1・8日、7月6・13日、牟礼こもれびセンター ☎5月11日、6月8日、7月13日  
当日、直接会場へ。  
☎すくすくひろば ☎45-7710・子ども家庭支援センター ☎45-7710

**三鷹市社会福祉協議会に車両が寄贈されました**  
4月4日に東京三鷹ライオン大会議室で。  
当日、直接会場へ。  
☎わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

**5月は赤十字会員増強運動月間、事業資金に協力**  
日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんご家庭を訪問します。赤十字の人道的活動のため、募金のご協力をお願いします。

**セカンドライフ 道案内のつどい**  
シルバー人材センター・いきいきプラス・社会福祉協議会・わくわくサポート主催、三鷹市各団体の紹介などを行います。5月14日(土)午後1時30分〜4時30分、シルバー人材センター大会議室で。  
当日、直接会場へ。  
☎わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

**5月は赤十字会員増強運動月間、事業資金に協力**  
日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんご家庭を訪問します。赤十字の人道的活動のため、募金のご協力をお願いします。

**三鷹市社会福祉協議会に車両が寄贈されました**  
4月4日に東京三鷹ライオン大会議室で。  
当日、直接会場へ。  
☎わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

**5月は赤十字会員増強運動月間、事業資金に協力**  
日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんご家庭を訪問します。赤十字の人道的活動のため、募金のご協力をお願いします。

**セカンドライフ 道案内のつどい**  
シルバー人材センター・いきいきプラス・社会福祉協議会・わくわくサポート主催、三鷹市各団体の紹介などを行います。5月14日(土)午後1時30分〜4時30分、シルバー人材センター大会議室で。  
当日、直接会場へ。  
☎わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

**5月は赤十字会員増強運動月間、事業資金に協力**  
日本赤十字社から委嘱された募金委員がみなさんご家庭を訪問します。赤十字の人道的活動のため、募金のご協力をお願いします。

**一般寄付**  
1万5千400円 大成高等学校  
図書委員一同 3万円 東川敏男 3万円 真下敬子 2万円 吉野壽夫 5万1千700円 リサイクル市民工房 1万960円 亀の会アイトホーム 2万円 高井朝子 3万4千円 (匿名)(3件)

**愛の一円硬貨募金**  
1万4千744円 下連雀音楽会  
833円 下連雀羽衣会 48円 明寿会 2千701円 身近な環境を守る明日の会 2千55円 四ツ葉ときわ会 1千300円 山中百生会 1万円 牟礼笑楽会 1千864円 三鷹市赤十字奉仕団 3千965円 牟礼寿会 1千244円 三鷹駅市政窓口 76円 (匿名)(2件)

**ボランティア基金**  
1万1千200円 牟礼ボランティアコーナー利用者一同 5万円 深大寺町会 5万円 深大寺町会

