10月～12月生まれの方 基本健康診査の申込み受付ます

⇩総合保健センター☎46－3254

生活習慣病の早期発見、早期治療などにお役立てください。

◆対象および検査項目

◇一般健康診査 対象は41歳以上の市民。問診、視診、聴打診、身体計測（肥満度）、血液検査、尿検査、便検査、心電図検査、眼底検査、胸部レントゲン検査、総合判定および指導。

※平成18年度中に45・50・55・60・65・70歳になる方、41歳以上の三鷹市国民健康保険加入者、66歳以上の方には受診票を送付するので申し込みは不要です。

◇若年健康診査 対象は16～39歳の市民。診査項目は一般検査項目と同じ（胸部レントゲン検査を除く）。

◇成人歯科健康診査 41歳以上の市民（40・45・50・55・60・65・70歳を除く）。口腔粘膜、舌、歯肉、歯牙、あご関節、歯列不正、レントゲン検査の必要の有無。

◆受診期間 10月2日(月)～12月28日(木)

▼9月19日(火)～12月15日(金)に同センター☎46－3254へ申し込む（電子申請サービスHP http://www.e-tokyo.lg.jp/での申し込みも可）。

10月～12月生まれの方の訪問歯科健康診査

歯科医師がご自宅に訪問して歯科健康診査を行います。

◆対象 通院による成人歯科健康診査を受けることが困難な40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と、主たる介護家族の方。

◆受診期間 10月2日(月)～12月28日(木)

▼9月19日(火)～12月15日(金)に総合保健センター☎46－3254へ申し込む。

ご利用ください 健康栄養相談

対象は市の基本健康診査などの結果が基準値より高めの方。

生活習慣病といわれる「肥満」、「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」などは日ごろの生活を見直すことが一番です。できることから、少しずつ始められることを、保健師・管理栄養士が生活・栄養を中心にアドバイスをします。

◆内容 健康相談、栄養相談、測定（身長・体重・体脂肪率・血圧）

※必要に応じて、食事診断を行います。

◆持ち物 健康手帳・基本健康診査の結果、または最新の検査結果。医師の指示書のある方はお持ちください。

▽9月19日、10月10日・24日、11月7日の火曜日、いずれも①午後1時～2時、②午後1時30分～2時30分、③午後2時～3時、総合保健センターで。

▼事前に同センター☎46－3254へ申し込む（完全予約制・先着順）。

育児学級～子どもの生活リズムと親のかかわり方

対象は3歳までのお子さんをもつ保護者。発達生理学の視点から、子どもの本来あるべき成長発達の道筋を知り、親としての関わり方を学んでみませんか？

▽11月1日(水)午前10時～正午、総合保健センターで。講師は育児アドバイザーの加藤尚子さん。母子手帳を持参。保育あり（おむつ・タオルなどを持参。お座りのできないお子さんの保育はできません。また保護者の方と一緒に講義に参加することはできません）。

▼10月1日(日)（消印有効）までに往復はがきに「育児学級希望」・住所・氏名・電話番号・保育希望の有無（希望の方はお子さんの名前と年齢）・返信先を記入し「〒181－0004新川6－35－28三鷹市総合保健センター」へ申し込む。定員30人（申込多数の場合は抽選）。保育定員30人。

⇩同センター☎46－3254

多摩府中保健所

☎042-362-2334

母子講演会

◆「小児ぜんそくの予防と治療」

対象は市内在住でぜんそくのお子さんのご家族、関係者の方。講師は国立成育医療センターアレルギー科医師の大矢幸弘さん。

▽10月18日(水)午後2時～4時、同保健所で。

◆「広汎性発達障害～ネットワークの重要性について～」

対象は市内在住で、広汎性発達障害のお子さんのご家族、関係者の方。講師は国立成育医療センター発達心理科医師の宮尾益知さん。

▽10月31日(火)午後2時～4時、同保健所で。

▼いずれも電話またはファクスで同保健所保健対策課へ申し込む。

精神保健相談 専門医と保健師による個別相談

▽①精神保健医療相談＝10月20日(金)午後2時～4時、②思春期相談＝10月6日(金)午前9時30分～正午、③アルコール相談＝10月23日(月)午後2時～4時。

▼事前に同保健所へ申し込む。相談場所が武蔵野三鷹地域センター（旧三鷹武蔵野保健所）と総合保健センターに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。

※相談日以外でも、保健師が相談に応じています（要予約）。

子育て応援ボランティア入門講座 参加者募集

子どもや子育て中の保護者との関わり方を考える講座です。修了後は市内の子育てサロンなどで活動することができます。

▽10月4日～11月1日の毎週水曜日（18日を除く）と実習日として10月23日(月)、26日(木)、28日(土)のうち1日。いずれも午前10時～正午、みたかボランティアセンターで。受講料は1千円（会員800円）、別途保険代300円。

▼同センターへ住所・氏名・電話番号・年齢・職業・Eメールアドレスを直接または☎76－1271・FAX76－1273・✉info@mitakavc.netへ伝えて申し込む。先着30人。

募集

市立中央保育園で臨時職員を

◆職種 保育助手

◆勤務期間 10月中旬～平成19年3月31日まで

◆勤務日・時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時。

◆時給 有資格者1千20円、無資格者940円。交通費支給（日額840円まで）、社会保険あり。

▼同園へ電話連絡の上、履歴書と有資格者は保育士証または資格証明書のコピーを持参する。面接後、決定します。

⇩同保育園☎40－7540

市立南浦東保育園で臨時職員を

◆職種 保育助手（障がい児パート）

◆勤務期間 11月1日～平成19年3月31日まで

◆勤務日・時間 月～金曜日、午前9時30分～午後6時30分。

◆時給 有資格者1千20円、無資格者940円。交通費支給（日額840円まで）、社会保険あり。

▼同園へ電話連絡のうえ、履歴書と有資格者は保育士証または資格証明書のコピーを持参する。面接後、決定します。

⇩同保育園☎40－7166

市立中原保育園で臨時職員を

◆職種 保育助手

◆勤務期間 採用決定後～平成19年3月31日まで

◆勤務日・時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時。

◆時給 有資格者1千20円、無資格者940円。交通費支給（日額840円まで）、社会保険あり。

▼同園へ電話連絡の上、履歴書と有資格者は保育士証または資格証明書のコピーを持参する。面接後、決定します。

⇩同保育園（中原4－35－4－101）☎40－7170

市立山中保育園で臨時職員を

◆職種 栄養士（産休代替）

◆応募資格 栄養士有資格者

◆勤務期間 10月1日(日)から（可能なら9月中に月～金曜日午後4時～5時まで、妊婦通勤緩和時の代替勤務も）

◆勤務日・時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時

◆時給 1千20円

◆職種 用務（主に給食室における業務）

◆勤務日・時間 土曜日、午後1時～4時

◆時給 940円

⇩同保育園☎40－7542

社会福祉事業団で職員を

◆職種 ①看護職（1人）、②介護職（契約職員若干名）、③ホームヘルパー（登録職員若干名）。

◆応募資格 いずれも平成18年4月1日現在で、①50歳未満で正・准看護師で臨床経験が3年以上の方、②③ホームヘルパー2級以上の方（②のみ50歳未満の方）。

◆勤務場所 ①②老人保健施設はなかいどう（牟礼6－12－30）、③市内の高齢者宅など。

⇩同事業団（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時）☎44－5211・HP http://www.mitaka.or.jp

声がすれ

声とは喉頭（こうとう）にある声帯が振動することにより発生する音のことで、コミュニケーションの一部として使われます。ですから、声を発声する声帯の具合が悪くなるといつも通りの声を出すことができません。症状は突然出る場合や、徐々に出る場合もあります。また、治る場合や、なかなか治らない場合もあります。

一番多く見られるのは、「急性咽喉頭炎」です。原因はさまざまですが、のどに炎症を起こすことで声がうまく出なくなります。この場合は薬が良く効きますので、時間がたつと自然に元に戻ります。

「声帯結節」という病気は長期にわたり声を出し過ぎると、声帯に結節（タコ）ができ、声がかすれるものです。声の出し過ぎに注意をすれば結節が消える場合もあります。一方、手術で結節を取っても長期に声を出していれば、またできてきます。

「声帯ポリープ」とは声帯にポリープができ、これが邪魔をしてうまく声が出なくなることで、手術で取り除くことで元の声に戻ります。

「心因性失声症」は、大きなストレスや長期にわたるストレスにより症状が出ます。治りが思わしくない場合にはカウンセリングが有効です。

「声帯まひ」は声帯を動かしている神経がうまく働かないために起こります。脳出血や脳梗塞、あるいは胸部の大きな手術後には、まひの程度により声がうまく出せない場合があります。

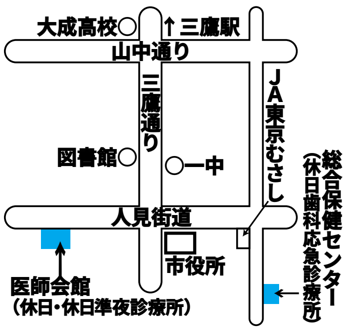
「喉頭（こうとう）がん」は耳鼻咽喉科の中で一番多い悪性腫瘍（しゅよう）ですが、早い段階で発見し治療をすれば、声が元に戻るのはもちろんのこと、手術せずに治すことができます。

診察上、異常が認められなくても、高い声が出しにくいとか、声を出すとのどが痛いとか、微妙な訴えが続く場合には、さらにくわしい検査が可能な医療機関へ紹介することになります。

以上、いくつかの病名を挙げましたが、これはほんの一部に過ぎません。このところ声が変だなと感じたらお早めにご相談ください。

三鷹市医師会☎47－2155

休日診療はこちらへ



◆休日診療所（内科・小児科）
三鷹市医師会館
（野崎1－7－23☎47－2155）
午前10時～11時45分
午後1時～4時30分

◆休日準夜診療所（内科・小児科）
三鷹市医師会館
（野崎1－7－23☎47－2155）
午後6時～9時30分

◆休日歯科応急診療所
総合保健センター1階
（新川6－35－28☎46－3234）
午前10時～11時45分
午後1時～4時

◇救命救急センター
杏林大学医学部付属病院
（新川6－20－2☎47－5511）

◇市内救急指定病院
野村病院
（下連雀8－3－6☎47－4848）
三鷹中央病院
（上連雀5－23－10☎44－6161）
武蔵野病院
（下連雀4－8－40☎47－1000）

◇電話での問い合わせ
◎東京消防庁救急テレフォンサービス（24時間）
☎03－3212－2323
☎042－521－2323
◎都保健医療情報センターひまわり（24時間・医療機関案内）
☎03－5272－0303