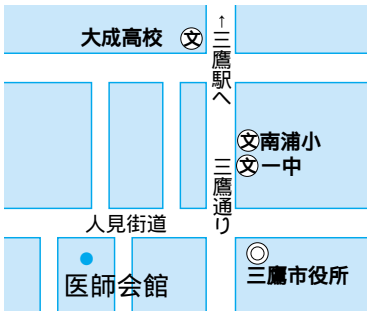


小児初期救急 平日準夜間診療が始まります

子どもの急な発熱などは、医療機関の診療時間が終了した時間帯にも発生します。市では三鷹市医師会の協力を得て、来年1月4日(木)から平日の小児初期救急準夜間診療を開始します。



対象 15歳以下のお子さん
診療場所 三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎47-2155
診療時間 平日の午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)
☞総合保健センター ☎46-3254

4月からの保育園入園申込は来年1月5日(金)から受付(土・日曜日、祝日も受付)。平成19年1月5日(金)～11日(木) (土・日曜日、祝日を含む) 午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)、市役所第三庁舎311・312号会議室で、必要な書類、入園申込書(平成19年度版)、申込理由を確認できる書類、所得税などを証明する書類、誕生間もないお子さん、平成19年1月12日(金)～2月7日(水) (土・日曜日を除く)、子育て支援室(市役所4階④番窓口)で受け付けます。入園案内・申込書は各保育園、のびのび・すくすくひろば、市政窓口で配布中。くわしくは「平成19年度版保育園入園案内」・みたか子育てねっと <http://www.kosodate.mita.ke.jp/> をご覧ください。

↓子育て支援室 ☎内線2662

4月からの学童保育所入所申込は来年1月5日(金)から受付(土・日曜日、祝日も受付)。平成19年1月5日(金)～11日(木) 午前9時～午後5時、市役所第三庁舎311・312号会議室で、必要な書類、入所申込書、就労状況書、保護者の就労証明書(規定の様式)の記入用紙、生涯学習課(教育センター2階)・三鷹市社会福祉協議会事務局、市政窓口、学童保育所、保育園で配布中。

↓生涯学習課 ☎内線33146

1・三鷹市社会福祉協議会 ☎1108

北野ハピネスセンターくるみ幼児園

4月入園の申込受付対象 市内在住の2歳から就学前までの障がいを持つ、あるいは発達に「つまづき」のあるお子さんで、小集団による療育が必要なお子さん。募集人数 定員若干名

↓12月18日(月)～28日(木)まで、同センター(北野1-9-29、土・日曜日、祝日を除く) 午前8時30分～午後5時(午後8時30分～午後5時)へ直接申し込み。

入園には児童ディサービスが利用できる受給者証の交付を受ける必要があります。☞同センター ☎48-6331

新しい「ひとり親医療証」を郵送します。平成19年1月1日から使用するひとり親医療証(桃色)を12月末までに「自宅へ郵送」します。現在使用中の医療証(藤色)は「〒181-8555 三鷹市役所子育て支援室」(市役所4階④番窓口オレンジ色の回収箱)・市政窓口へ直接、または郵送で返却してください。

なお、ひとり親医療証の交付を受けるには申請が必要です。また、以前に所得超過のため該当となつた方で、1月から再度該当になる方も申請が必要です。

ひとり親医療証は、医療機関の窓口で健康保険証と一緒に提示することによって、保険診療の自己負担分の一部、または全部が無料になる制度です。

くわしくは子育て支援室 ☎内線2675へ。

プレママ(妊娠中のお母さん)。会場はいつでも市民協働センター。参加費各1千円。平成19年1月11日(木)午前10時30分～正午、子育てに役立つ「コチンク」、1月13日(土)午後1時30分～3時30分、いつくる大震災? 減らそう災害ABC「サバイバルクイズ」に答えて準備OK、1月20日(土)午後1時30分～3時30分、子どもと旅するときのヒント(手づくりケークとハーブティー付)、1月22日(月)午前10時30分～正午、お母さんの心が明るくなるセラピー、1月27日(土)午後1時30分～3時30分、親子のコミュニケーションを促進するワークシヨップ(魔法の粉(小麦粉粘土)で遊ぼう)。

▼事前に同センター ☎46-0048 (火曜日・年末年始休館) 受付は午前9時～午後9時(土・日曜日、祝日を除く)へ申し込み。各日先着親子10組。

受診期間 平成19年1月4日(木)～3月15日(木)

▼12月18日(月)～平成19年3月2日(金)に総合保健センター ☎46-3254へ申し込み。電子申請 <http://www.e-tokyo.jp/> 可。

平成18年度中に40・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しますので申し込みは不要です。45・55・65歳の方には成人歯科検診、40・50・60・70歳の方には歯周疾患検診、65歳以上の方には基本チェックリストを併せて送ります。

市民健康講座「笑いの効用」楽しく元気に生きていくために、いつまでも健康で過ごすための秘訣(ひけつ)を楽しくお話しします。

平成19年1月15日(月)午後1時30分～3時、総合保健センターで、講師は、ひの社会教育センター館長の中能(なかよく)孝則さん。

▼12月18日(月)から同センター ☎46-3254へ申し込み。

先着50人。

市民健康講座「調身」「調息」調心のすすめ。身体がゆがみを調整し、呼吸を整え、心身ともに元気になる体操とお話です。

平成19年1月23日(火)午後2時～3時30分、三鷹駅前コミニティセンターで、講師は五臓六腑調整体操研究会主宰、健康運動指導士の長島寿恵さん。

▼12月18日(月)午前8時30分から直接または電話で総合保健センター ☎46-3254へ申し込み。先着50人。

生活習慣改善・歯周疾患改善指導

生活習慣改善指導 対象は基本健康診査の糖尿病検査で「指導が必要」とされた40歳以上の方。健診を受けた医療機関で、希望により6カ月間に3回の個別指導と2回の血液検査が受けられます。

歯周疾患改善指導 対象は歯科健康診査(40歳・50歳・60歳・70歳で受診)の歯周疾患検診で「指導が必要」とされた方。健診を受けた医療機関で、希望により1回の個別指導と2回の血液検査が受けられます。

関係で、希望により1回の個別指導が受けられます。

↓総合保健センター ☎46-3254

医療従事者の届け出を医療法などの規定により、医療行政の基礎資料とするため隔年の12月31日現在で行う届け出です。

届出期日 平成19年1月15日(月)まで。届出用紙は保健所にあります。

届出・問い合わせ先 医師・歯科医師・保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技士 都福祉保健局医療人材課 ☎03-20443434 FAX ☎03-8814336、薬剤師 都福祉保健局業務課 ☎03-32045033 FAX ☎03-38814334

インフルエンザ予防接種 65歳以上の方は、平成19年1月31日(木)まで、2千200円で予防接種を受けることができます。かかりつけの医療機関へどうぞ。

↓総合保健センター ☎46-3254

多摩府中 保健所

思春期相談 ☎平成19年1月12日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談 ☎1月22日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談 ☎1月16日(火)午後2時～4時。

▼事前に同保健所へ電話で申し込み。相談場所は武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)または総合保健センター。申し込みの際は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)。

「にせ保健所職員」からの電話にご注意を。保健所職員の名をかたり、法人・個人の情報を聞き出そうとする事例が多発しています。不審な電話には即答せず、疑わしい場合は、保健所までお問い合わせください。

↓多摩府中保健所 ☎042-36212334・多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209

健康コラム

黒目はガラスでは出来ていない

「瞳がキラリと光る」なんて言いますが、瞳は瞳孔と言いますが、正面からみて、いわゆる黒目の真ん中にある黒い孔(あな)のことです。明らかにこの表現は黒目の表面が光を反射したときを表しているわけです。また、黒目とは、角膜という眼球の表面を形作っている透明なものと、そのすぐ内側にある前房という部屋と、その後ろの俗に「茶目」と呼ばれる虹彩そしてその真ん中の孔「瞳」からなっていますが、普通は黒目といえば、角膜だけを意味します。

角膜の一番表面の数層の細胞からなる上皮は傷がついても、上皮細胞が新しく出来て傷を無くしてしまします。しかし、それよりも深い傷を負い、実質まで損傷を受けた場合は、傷は癒えても濁りを残します。光が通る中心に傷があれば、薄い衣を通して見るようになり、視力が低下してきます。

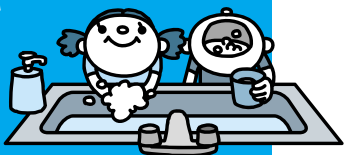
角膜の表面は触られると寝ている人が飛び起きるぐらいの敏感な所ですが、傷を負ってからはばかしく、人間は不思議なもので、その痛みには慣れ、その痛みが長続きすることがあります。また、ヘルペスの感染では痛覚が駄目になります。「痛いけれど、忙しいから医者に行くのは後にしよう」と考えていないでください。ばい菌によって傷が実質まで行ってしまうと、視力が衰えますし、下手をすれば、角膜に穴があいて眼がつぶれることさえあります。

また、コンタクト・レンズ(特にソフト)は、慣れしてしまつと眼鏡より便利なもので、忙しい時は外す気になれないのは分かりますが、異物には違いなく、角膜上皮を痛め、長時間装着しているうちに、角膜に炎症を引き起こし、ついには周りから血管が入って、より激しく炎症を起こしやすくなり、ひいては実質の混濁につながります。コンタクト・レンズをしていると、傷ができてもある程度痛みが軽くなりますが、痛みが軽いうちに充血がひどくても大丈夫なんて思わないでください。ちゃんとした管理をして、角膜をきれいにしておけば、あなたの瞳は輝き、他人もそれを見て、幸せを感じるのでは?

55

インフルエンザを 予防しましょう

外から帰ったら、手洗い、うがいを忘れずに!



☞総合保健センター ☎46-3254