

お母さんもお父さんも楽しい親子あそび

市内在住の1~3歳のお子さんと親
10月3日(水)午前10時15分~11時、午前11時15分~正午、10月5日(金)午前10時30分~11時30分
すくすくひろば 井の頭コミュニティセンター

いずれも9月18日(火)午前10時からすくすくひろば 45-7710

あそびとおしゃべりの会

0~3歳のお子さんと保護者
10月3日・17日、11月7日・21日
大沢コミュニティセンター

Table with 2 columns: 開催日, 場所. Lists dates and locations for various community events.

いずれも水曜日の午前10時30分~正午。

いずれも当日会場へ
すくすくひろば 45-7710

ひとり親家庭自立促進講習会

市内在住のひとり親家庭の親、15歳以上の子および寡婦10人、保育10人(申込多数の場合は抽選)

ワード=10月4日(木)・5日(金)・11日(木)・12日(金)、エクセル=11月8日(木)、9日(金)・15日(木)・16日(金)、いずれも午後6時30分~8時30分

教育センター
9月25日(火)までに往復はがきで子育て支援室

同室 内線2673
すくすくひろば

年齢別あそびまじょ
うさぎくみ=運動会ごっこ

平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれのお子さん

10月11日(木) 午前10時15分~11時15分、午前11時30分~午後0時30分

9月27日(木)午前10時から同ひろば 45-7710

ぞうくみ=運動会ごっこ
平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれのお子さん

10月18日(木) 午前10時15分~11時15分、午前11時30分~午後0時30分

10月4日(木)午前10時から同ひろば 45-7710

すくすくひろば
フリーマーケット出店募集

出店物は子育てに関する物が中心(食品やゲームは不可) 1店舗は2x1.8m。

就学前のお子さんを持つ3人以上の市民グループ10店舗(申込多数の場合は抽選)

10月28日(日)午前10時~午後1時30分
同ひろば

9月24日(休)(消印有効)までに往復はがきにメンバー全員の住所・氏名・電話番号

号・お子さんの年齢・販売予定品を記入し 181-0013下連雀4-19-6すくすくひろば

グループの代表者(1人)は10月1日(月)の事前ミーティングに出席してください。
同ひろば 45-7710

高齢者

介護慰労金を支給します

市民税非課税世帯で、過去一年以上、次の要件をすべて満たす高齢者を在宅で介護している家族の方

要介護認定4または5、介護サービスを未利用(やむを得ない事情で年7日程度の短期入所の利用は可) 市民税非課税世帯、医療機関への入院が延べ90日以内

支給額 年額10万円
介護保険被保険者証、申請する方(家族)名義の金融機関(郵便局を除く)の口座番号、入院していた方は入院期間を証明できるもの(領収書など) 印鑑を持参し高齢者支援室(市役所1階12番窓口)

同室 内線2625
要介護高齢者に紙おむつを支給します

要介護認定4または5で市民税非課税世帯の方(老人保健施設、介護保険適用の病院や有料老人ホームなどに入所入院している方は除く)

介護保険被保険者証(市外から転入された場合は市民税非課税証明書も)を持参し、高齢者支援室(市役所1階12番窓口)

同室 内線2625
介護予防教室「脳力トレーニング」

物忘れの気になる方や、高齢者と同居の家族

9月25日(火)午後2時~4時
所 下連雀コミュニティセンター

当日会場へ
弘済園地域包括支援センター 48-8855

こもれび ほっと・サークル
「バスで行く国会議事堂見学と秋のお食事会」

おおむね65歳以上の方25人(申込多数の場合は抽選)

10月4日(木)午前8時30分市役所集合
¥2,200円(日枝神社内での食事代を含む)

9月21日(金)(消印有効)までに往復はがき(1枚で2人まで)で 181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務所

同事務所 42-4471
「脳の健康教室」

学習者と学習サポーター募集!
読み書きや簡単な計算の学習です。

65歳以上の市民で、毎週1回学習教室に参加し、毎日10分程度の自宅学習が可能な方30人(申込多数の場合は抽選)

10月末~平成20年3月末
所 東京弘済園(下連雀5-2-5)

月額2,000円(教材費を含む)
10月1日(月)までに弘済園地域包括支援センター 48-8855

障がいのある方

三鷹市心身障がい者自動車等燃料費助成・三鷹市福祉タクシー事業の所得制限が変わりました

今年度から住民税(市民税・都民税)の税率が変わりましたが、市では、これまでと所得(課税標準額)が変わらない方が引き続き助成を受給できるように、心身障がい者自動車等燃料費助成・福祉タクシー事業の所得制限額(市民税所得割額)を改正しました。新所得制限額は10月1日(月)から適用します。

前年度の所得が超過した方でも、今年度の所得が制限内になれば新規に助成の申請ができます。

地域福祉課 内線2619
第33回しょうがい者作品展

作品を募集
10月1日(月)~5日(金)に開催する作品展への出展作品を募集します。

9月20日(木)~27日(木)に地域福祉課(市役所1階15番窓口)へ作品をお持ちください。

同課 内線2656
身体障害者手帳をお持ちの方を秋の甲府へご招待

風林火山博・モンテ酒造の見学とぶどう狩り。

身体障害者手帳をお持ちの市民65人(先着制)

11月2日(金)午前8時、市役所出発
1人2,500円(付添人も同額)

10月1日(月)(消印有効)までに、はがきに障がいの等級と使用用具など・車椅子の使用の有無・付添人の有無・本人と付添人の住所・電話番号を記入し 181-8555三鷹市社会福祉協議会日帰り旅行担当

同協議会 46-1108

健康

多摩府中保健所からのお知らせ
専門医と保健師による個別相談

思春期相談=10月5日(金)午前9時30分~正午、精神保健医療相談=10月23日(火)、26日(金)午後2時~4時、アルコール相談=10月22日(月)午後2時~4時
武蔵野三鷹地域センターまたは三鷹市総合保健センター

難病講演会「パーキンソン病講座」
パーキンソン病患者の方やご家族、各回50人(先着制)

「パーキンソン病の理解と治療」
9月20日(木)午後1時30分~3時

「パーキンソン病のリハビリテーション」
9月27日(木)午後2時~4時

いずれも武蔵野三鷹地域センター
いずれも同保健所 042-362-2334

10~12月生まれの方の基本健康診査の申し込み受付中

一般健康診査=41歳以上の市民(国保加入者と40・45・50・55・60・65歳以上の方には受診票を送付) 若年健康診査=16~39歳の市民、成人歯科健康診査=41歳以上の市民。

10月1日(月)~12月28日(金)
9月18日(火)~12月14日(金)に総合保健センター 46-3254

http://www.e-tokyo.lg.jp/
10~12月生まれの方の訪問歯科健康診査の申し込み受付中

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

10月1日(月)~12月28日(金)
9月18日(火)~12月14日(金)に総合保健センター 46-3254

催し

音楽サロン「今宵もジャズで楽しく」
新川中原住民協議会、社会教育会館

100人
9月22日(土)午後7時~8時30分
新川中原コミュニティセンター

当日会場へ
同センター 49-6568

みたか土建まつり
工作教室や包丁研ぎ、まな板削りなど、職人ならではの企画が盛りだくさん!

東京土建一般労働組合三鷹支部
9月23日(日)午前9時20分~午後3時

市役所中庭
当日会場へ
同支部 47-9101

環境演劇「くず~い屑屋でござい」と環境ポスター表彰式

250人(先着制)
10月6日(土)午後1時10分開場、3時30分終了(予定)

連雀コミュニティセンター
当日会場へ
環境対策課 内線2523

インフルエンザを考える

健康コラム

インフルエンザは本来1週間程度でほとんどの方が治る病気です。しかし毎年、非常に多くの方がかかるため、割合は低くても合併症で入院したり死亡する人の数は多くなります。そのため、感染予防や重症化対策が重要といえます。

インフルエンザの予防法としては、うがい・手洗い・マスクなどの感染対策とワクチン接種があげられます。特にインフルエンザによる死亡の大部分を占める高齢者では、ワクチンによって死亡リスクを80%以上も減らすことができるとされており、ワクチンの重要性が理解いただけると思います。ちなみに、平成13年から65歳以上の高齢者ではインフルエンザワクチンが定期接種化されましたが、接種率はまだ50%台にとどまっています。一方、インフルエンザワクチンの幼児への効果は高齢者より低く、有効率は20~30%程度とされています。幼児ではまれとはいえない年に1000~2000人程度のインフルエンザ脳症がみられます。その死亡率は10~20%と高いものですが、いまだ予防法や治療法は確立していません。しかし、現在のワクチンでも一定のインフルエンザ発症予防効果はあるわけなので、ワクチンによってインフルエンザ脳症の発症リスクを減らせる可能性はあると思われまます。また近年、抗インフルエンザ薬が開発されたため、ワクチンに否定的な意見もあるようです。しかし、その死亡抑制効果はまだ明らかではありません。さらに、若年者における異常行動という副作用が問題となっており、その使用には慎重な対応が必要と思われる。

確かに現在のインフルエンザワクチンは効果的である限りは重症化してしまってもいいです。しかし、全体としてみれば確実に重症者や死亡者の減少に貢献しているのです。今年もまたインフルエンザの流行シーズンがやって来ます。高齢者の方はむろんのこと乳幼児においても、インフルエンザ予防対策の一つとしてワクチン接種を積極的に考えてみましょう。

三鷹市医師会 47-21155