

冬のお楽しみ映画会
「ナイト ミュージアム」
日本語吹き替え版(108分)を上映。親子でどうぞ。



人 70人(先着制)
日 12月26日(水)午後2時30分～4時30分
所 西部図書館
申 当日会場へ
問 同館 ☎ 33-1311
西児童館 年忘れ大そうじ大会

児童館をみんなでピカピカにしよう！終了後はビンゴ大会を開催。
日 12月28日(金)午後2時から
物 そうきん1枚
申 当日会場へ
問 同館 ☎ 31-6039
平成20年用ひとり親医療証を郵送します

平成20年1月1日から使用するひとり親医療証(藤色)を、12月末までにご自宅へ郵送します。現在使用中の医療証(桃色)は子育て支援室(市役所4階41番窓口)や市政窓口へ直接または郵送で返却してください。

【ひとり親医療証】

医療機関の窓口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。交付を受けるには申請が必要です。

人 親が離婚や死別などの理由でひとり親家庭である、もしくは親が重度の障がいを持っている状態で、18歳に達する日以降の最初の3月31日(中程度以上の障がいを持つ児童は20歳の誕生日の前日)までの間にある児童と、その児童を養育している父、母、養育者(所得制限あり)

印鑑、健康保険証、戸籍謄本(児童扶養手当を受給されている方は不要)、平成19年1月2日以降に転入した方は平成19年度課税証明書を持参して、子育て支援室へ
※以前に所得制限超過により非該当となった方で、再度該当するようになった方も申請してください。

問 子育て支援室 ☎ 内線2675

一日家庭教育学級「子どもの感情の育ちと子育ての悩み」

講師は東京学芸大学教授の大河原美以さん。

日 市教育委員会・四小・四小PTA
日 平成20年1月12日(土)午前10時～正午
所 四小ランチルーム

物 上履き
申 生涯学習課 ☎ 内線3316へ

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

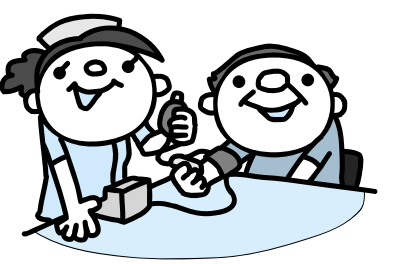
平成19年8～11月分の心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を12月25日(火)に指定預金口座に振り込みます。金融機関によっては、2～5日程度入金が遅れる場合があります。

問 地域福祉課 ☎ 内線2619

健康

1～3月生まれの方の基本健康診査の申し込み受付中

人 ①一般健康診査＝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するため申込不要)、②若年健康診査＝16～39歳の市民、③成人歯科健康診査＝41歳以上の市民(45・55・65歳の方には成人歯科検診を、40・50・60・70歳の方には歯周疾患検診の受診票を送付)



日 平成20年1月4日(金)～3月15日(土)
申 問 12月17日(月)～平成20年3月3日(月)に総合保健センター ☎ 46-3254・HP <http://www.e-tokyo.lg.jp>(電子申請サービス)へ

1～3月生まれの方の訪問歯科健康診査申し込み受付中

人 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。

日 平成20年1月4日(金)～3月15日(土)
申 問 12月17日(月)～平成20年3月3日(月)に総合保健センター ☎ 46-3254へ

多摩府中保健所

◆専門医と保健師による個別精神保健相談(要予約)

日 ①思春期相談＝平成20年1月11日(金)午前9時30分～正午、②精神保健医療相談＝1月15日(火)・22日(火)午後2時～4時、③アルコール相談＝1月28日(月)午後2時～4時

所 武蔵野三鷹地域センター(旧三鷹武蔵野保健所)または三鷹市総合保健センター

◆パーキンソン病講演会「リハビリテーションと療養上の工夫」
講師は社会医学技術学院理学療法士の西嶋力さん。
人 患者とその家族、関係者60人(先着制)
日 平成20年1月23日(水)午後2時～4時
所 多摩府中保健所
申 問 いずれも同保健所 ☎ 042-362-2334へ



献血にご協力を

日 12月21日(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
所 市役所1階ホール前
問 地域福祉課 ☎ 内線2612



催し

小・中学生ボランティア活動作品展示会

ボランティア活動をテーマに小・中学生が作った標語・ポスターの、最優秀賞作品を展示します。

日 三鷹市社会福祉協議会
日 所 平成20年1月7日(月)～10日(木)＝市役所2階市民サロン、1月11日(金)～17日(木)＝大沢コミュニティセンター、1月18日(金)～24日(木)＝牟礼コミュニティセンター、1月25日(金)～31日(木)＝井の頭コミュニティセンター、2月1日(金)～7日(木)＝三鷹駅前コミュニティセンター、2月8日(金)～15日(金)＝連雀コミュニティセンター、2月16日(土)～22日(金)＝井口コミュニティセンター、2月23日(土)～29日(金)＝新川中原コミュニティセンター
申 当日会場へ
※作品から作った絵はがきを平成20年1月7日(月)からボランティアセンターと展示会場で無料配布します。
※ホームページ <http://www.mita-kavc.net>で作品の紹介をしています。

問 みたかボランティアセンター ☎ 76-1271
日 必要になったTシャツからエコ布ぞうり作り
人 8人(申込多数の場合は抽選)
日 平成20年1月17日(木)午後0時30分～3時45分
所 リサイクル市民工房
物 大人用Tシャツ2枚、筆記用具、はさみ
申 12月26日(水)(必着)までに往復はがきで「ごみ対策課Tシャツからエコ布ぞうり担当」へ
問 同課 ☎ 内線2535

映画上映会「サン・ジャックへの道」

2005年製作フランス映画(112分)、字幕スーパー付き。

日 三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会
日 平成20年1月20日(日)①午前10時から、②午後1時40分から
所 三鷹市公会堂
料 前売1,000円、当日1,200円(会員は200円割引)、小学～高校生500円
申 チケットは福祉会館、ボランティアセンター、コミュニティセンター、食茶房むうぶ、香草亭、C-カフェで販売
問 みたかボランティアセンター ☎ 76-1271



テノール歌手 坂爪いちお 新春コンサート

日 西部地区住民協議会
日 平成20年1月20日(日)午後2時～3時30分
所 井口コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 同センター ☎ 32-7141



スポーツ

2月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放です。
日 市のホームページで確認を
申 平成20年1月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
問 スポーツ振興課 ☎ 内線3323

健康体力づくり相談室 メタボリックにサヨナラ！

専門のトレーナーが健康・体力状態を確認して、オリジナルトレーニングプログラムを作成します。トレーニング相談(予約制)にも応じています。

人 在勤・在学を含む16歳以上の市民
日 ①体力測定&個人トレーニングプログラム・相談＝火・金・土曜日(各4人)、水曜日(8人)いずれも午後1時～3時、木曜日(4人)午後5時～7時、②トレーニング相談＝火・金・土曜日(各4人)、水曜日(8人)いずれも午後3時～5時、木曜日(4人)午後7時～9時
所 第二体育館
料 相談と体力測定は無料。トレーニングルーム利用時は別途使用料がかかります。

物 室内履き・タオルなど
申 問 スポーツ振興課 ☎ 内線3326へ
※年内は12月22日(土)まで、年始は平成20年1月8日(火)からです。

スギ花粉症

健康コラム

スギ花粉症の季節が近づいてきました。花粉症の患者さんは年々増加しており、国民の6人に1人とも言われ、最近では低年齢化も大きな問題となっています。患者数の増加については、戦後、大量のスギの植林が行われたことや大気汚染、食生活の変化などの生活環境要因に原因があるとの考え方が一般的ですが、戦後の感染症の減少に伴い、免疫のバランスがアレルギー優位となったため、との説もあります。また、黄砂がアレルギーを増悪させることもわかってきました。花粉の飛散量は前年夏の気象条件に影響されますが、来年は今年に比べて多くなる(約1.5～2倍)との予測がすでにでています。

次に、花粉飛散時の対処法と治療法についてです。一番大事なことは花粉に接しないことです。花粉情報に注意し、花粉が多い日は外出を控え、窓や戸を閉め、洗濯物も外へ干さないことが大切です。外出時は帽子、メガネ、マスクを使用し、花粉のつきやすいウールなどの衣服は避けるように心がけてください。帰宅時は髪の毛や衣服をよく払い、すぐにうがいと洗顔をするようにしましょう。

治療法には薬物療法、減感作療法などがあります。最近では飛散開始日の2週間前から内服を開始する、いわゆる初期療法が効果的とされています。薬は眠気が少なく、種類も豊富な第2世代の抗ヒスタミン薬が広く使われていますが、そのほか、鼻閉に対し抗ロイコトリエン薬、症状が強い時に短期間使用するステロイド薬などもあります。また、局所治療としてステロイドや血管収縮性の点鼻薬も使われます。ステロイドの注射は、皮膚の萎縮、月経異常などの副作用がありお勧めできません。減感作療法は根本治療として期待されますが、3年以上注射が必要なことや効果のある人が60%前後とされていることを踏まえて、開始前には十分な説明を聞いてから判断なさると良いでしょう。レーザー治療や手術療法は、強い鼻閉症状の患者さんに対して行われます。

問 三鷹市医師会 ☎ 47-2155