

「わいわい広場」みんなで遊ぼう!

① 連雀地区住民協議会、三鷹市レクリエーション研究会
 ② 幼児、小学2年生までのお子さんと保護者
 ③ 2月23日(土)午後1時30分～3時30分
 ④ 連雀コミュニティセンター
 ⑤ 当日会場へ
 ⑥ 同センター☎45-5100
江戸の写し絵と遊ぼう!子ども教室
 作品の鑑賞とスライド作りの講座です。上映は劇団みんわ座。



写し絵 三枚のお札

① 小・中学生と保護者80人(先着制)
 ② 3月1日(土)午前10時～正午
 ③ 教育センター
 ④ ⑤ 2月20日(水)までに生涯学習課☎内線3316・☎70-3739へ
親子護身術講座

知恵と簡単な技を使って、実際に逃げる練習をします。手話通訳付き。
 ③ 三鷹市女性問題懇談会、市
 ④ 小学生と保護者20組(先着制) 保育は1歳～就学前
 ⑤ 3月2日(日)午後1時30分(開場1時10分)～3時30分
 ⑥ 連雀コミュニティセンター
 ⑦ ⑧ 2月27日(水)まで(保育の希望は2月25日(月)まで)企画経営室☎内線2116・☎48-1419・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ
すくすくひろば おひな様作り
 ⑨ 3月3日(月) 午前10時～正午、午後2時～3時30分
 ⑩ 当日会場へ
 ⑪ 同ひろば☎45-7710
すくすくひろば
「おおきくなったね」を祝う会
 ⑫ 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん
 ⑬ 3月10日(月)午前10時30分～11時、3月11日(火)午前10時30分～11時、午後2時～2時30分
 ⑭ ⑮ 2月25日(月)午前10時から同ひろば☎45-7710へ
すくすくひろば年齢別あそびまじょうさぎぐみ=小麦粉粘土
 ⑯ 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれのお子さん
 ⑰ 3月13日(木) 午前10時15分～11時15分、午前11時30分～午後0時30分
 ⑱ ⑲ 2月28日(木)午前10時から同ひろば☎45-7710へ
お父さんのための子育て講座
「子どもの特徴と子どもへの関わり方」
 講師は明星大学教授の岡本富郎さん。

① 25人(申込多数の場合は抽選) 保育は2歳以上
 ② 3月15日(土)午後1時30分～3時30分
 ③ 三鷹駅前コミュニティセンター
 ④ ⑤ 3月7日(金) (必着)までに保育の有無を記入し「〒181-8555三鷹市役所企画経営室」・☎内線2116・☎48-1419・✉kikaku@city.mitaka.tokyo.jpへ
春休み親子見学会参加者募集!

ごみの減量・リサイクルなど環境に配慮した取り組みに参加しませんか。昼食付き。
 ① 市内在住・在学の小学3～6年生と保護者30人(申込多数の場合は抽選)
 ② 小学生2人までと保護者1人で1組、小学生のみの参加は不可。
 ③ 3月26日(水)午前8時30分市役所出発～午後4時30分解散予定(雨天決行)
 ④ (財)電力中央研究所(釣り糸の光ファイバー工作) 府中市郷土の森博物館
 ⑤ 室内履き(スリッパ不可)
 ⑥ 2月27日(水)(必着)までに小学校名・学年を記入し、往復はがきで「〒181-8555三鷹市役所ごみ対策課親子見学会担当」へ
 結果は3月14日(金)までに連絡します。
 ⑦ 同課☎内線2534

小・中学生ボランティア体験学習

① 市内在住・在学の小学4年生(新5年生)～中学生20人(先着制)
 ② 視覚障がい者のパソコン活用術=3月31日(月)午後1時30分～4時、障がいのある人と一緒に買い物、昼食、散歩、ゲーム=4月1日(火)午前10時～午後4時
 ③ 福祉会館
 ④ 300円(2日目の昼食材料費)
 ⑤ ⑥ 3月25日(火)までにみたかボランティアセンター☎76-1271・☎76-1273へ

高齢者

介護保険サービス利用料の一部は医療費控除の対象です

サービス区分	サービス種類
居宅サービス(医療系)	訪問看護、通所リハビリなど
居宅サービス(福祉系)	訪問介護、通所介護など(医療系の居宅サービスと合わせて利用した場合のみ)
施設サービス(医療系)	介護老人保健施設、介護療養型医療施設
施設サービス(福祉系)	介護老人福祉施設

控除の対象になる費用の内容など、くわしくは市のホームページをご覧ください。高齢者支援室☎内線2684へお問い合わせください。
三鷹いきいきプラスの無料パソコン講習会
 ① 55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人(先着制)
 ② 第1回=3月3日(月)・6日(木)、第2回=3月17日(月)・20日(祝)、いずれも午前9時30

分～午後0時30分
 ③ いずれも三鷹産業プラザ
 ④ ⑤ 火・木曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753へ
健康教室「自分らしく暮らすために～高齢期の自立と安心に向けて～」
 ⑥ おおむね60歳以上の方、30人(先着制)
 ⑦ 3月7日～21日の毎週金曜日午後1時30分～4時(全3回)
 ⑧ 高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)
 ⑨ ⑩ 2月29日(金)までに同苑☎34-5440へ
介護教室「肩の痛みと肩こりについて～予防と対策～」
 ⑪ 3月8日(土)午後2時～4時
 ⑫ どんぐり山地域包括支援センター(大沢4-8-8)
 ⑬ 当日会場へ
 ⑭ 同センター☎33-2287

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(要予約)
 ① 思春期相談=3月7日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談=3月10日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談=3月18・25日の火曜日午後2時～4時
 ② 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
 ③ ④ 多摩府中保健所☎042-362-2334へ
三鷹市医師会の膠原(こうげん)系難病検診・療養相談
 ⑤ 膠原系難病や原因不明の発熱、全身のだるさ、関節の痛みや腫れなどでお悩みの方
 ⑥ 3月8日(土)午後1時30分～4時
 ⑦ 総合保健センター
 ⑧ ⑨ 2月29日(金)までに武蔵野三鷹地域センター☎54-2209へ
三鷹市民公開講座「腎臓について考えるフォーラム」
 講師は杏林大学医学部付属病院の医師、看護士などのみなさん。
 ⑩ 同病院、ノバルティスファーマ株式会社
 ⑪ 3月22日(土)午後2時～4時30分
 ⑫ 三鷹産業プラザ
 ⑬ 当日会場へ
 ⑭ ⑮ 同病院(腎・透析センター)☎47-5511(午前10時～午後4時) 総合保健センター☎46-3254

催し

東京空襲資料展

東京都所蔵の空襲関連資料を展示します。
 ① 3月3日(月)～11日(火)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日を除く)
 ② 市役所2階市民サロン

① 期間中会場へ
 ② 企画経営室☎内線2115

スポーツ

4月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放です。
 ① 市のホームページで確認を
 ② 3月2日(日)～8日(土)に各コミュニティセンターへ
 ③ スポーツ振興課☎内線3323
三鷹市野球連盟春季大会申し込みと定時総会
 ④ 三鷹市野球連盟主催。
 ⑤ 在勤・在学を含む16歳以上の市民(学校の野球部在籍者は除く)
 ⑥ 2月22日(金)午後6時～8時、23日(土)午後4時～6時30分に申込書(選手登録名簿12～20人と登録料、参加費を添えて第一体育館へ
 申込書は体育協会配布(前年度登録チームには郵送します)
 ⑦ 一般の部(1部～4部)=年間登録料1チーム8,000円、大会参加料1チーム10,000円、東京都登録料(互助会費を含む)1人500円、体協加盟分担金1人100円、壮年の部=年間登録料1チーム10,000円、大会参加料1チーム10,000円、体協加盟分担金1人100円
 定時総会・主将会議
 ⑧ 3月5日(水)午後6時30分から
 ⑨ 福祉会館
 ⑩ いずれも同協会(月曜日休み)☎43-2500

市民健康講座「なぜ必要? 乳がん検診と自己検診」

～2年に1度は検診を! 毎月1度は自己検診を!～
 乳がん検診と自己検診の必要性と方法について、専門医から正しい知識を学び、早期発見に努めましょう。
講演
乳がん検診を受けましょう
 ～マンモグラフィーと超音波を併用したがん検診の必要性について～
 講師は三鷹第一クリニック院長の宇井義典さん。
乳房の自己検診の方法
 ～少しでも小さく見つけるために～
 講師は三鷹レディースクリニック院長の天神尚子さん。
 ① 50人(先着制)
 ② 3月5日(水)午後2時～3時20分
 ③ 三鷹市医師会館
 ④ ⑤ 2月18日(月)から総合保健センター☎46-3254へ



健康コラム

薬を正しく使って いただくために

また寒い日が続いていますが、草木の芽が膨らんで春も目の前に感じられますね。風邪やインフルエンザの心配もある一方、花粉が飛び始めて、花粉症の人にはつらい時期が始まるようになっていきます。

薬局で大衆薬を購入したり、処方せんで薬を調剤してもらった場合、いくつかの注意事項があります。

薬には、副作用や薬同士の相互作用が起きることがあります。鼻水を止める薬で眠くなるというものから、アナフィラキシー・ショック・血圧低下や呼吸困難が起きるショック症状など危険な副作用までさまざまなものがあります。薬の併用によって、作用が弱くなったり、強くなりすぎたり有害な作用が出ることもあります。

このようなことを予防するために、まず薬局や薬店の薬剤師に気軽に相談し、薬の効能・副作用・飲み合わせ・薬を飲む時の注意事項などを知って、正しく薬を使ってください。

薬を飲み始めて何かおかしいと感じた時も薬剤師に相談してください。特異体質の人、過去に副作用の経験がある人、ほかに薬を飲んでいたり、仕事で車を運転する人や危険な作業を行う人などは特に注意が必要です。

薬の名前には覚えにくいものもあるので、「お薬手帳」の利用をお勧めします。薬の名前や服用時間、飲んでいて気付いたことを記入してください。「お薬手帳」は保険薬局で差し上げられているので、薬剤師に記入してもらってもよいでしょう。そして、病院や薬局へ行く時には、そこで「お薬手帳」を見てもらってください。正確に薬の名前を伝えることができ、チェックすることもできます。

また、薬の用法・用量は守ってください。量が少ないと十分な効果が出ませんし、多すぎると副作用が出現する恐れもあります。薬を飲む時間や薬の形も効き方に影響を与えていることがあります。

安全に薬を使用して、健康な生活を送るために、薬局や薬店の薬剤師に薬の正しい使い方・保管方法など疑問に思っていることなどを気軽に相談してください。

① 三鷹市薬剤師会☎49 7 7 6 6