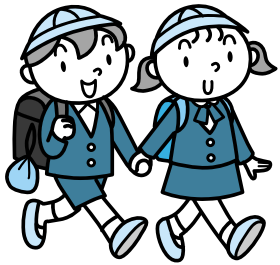


東児童館新1年生歓迎ウィーク

ピッカピカの1年生集まれ!いろいろな遊びをいっぱいしよう。

日 イリュージョンマジックショー=5月14日(水)午後3時~4時、あそぼうの日・水曜文庫=5月14・21日の水曜日午後1時~4時50分(水曜文庫は2時30分から)、パソコンの日=5月15日(木)午後3時30分~4時30分、トランポリンの日=5月16日(金)午後3時30分~4時30分、グループ遊びの日=5月17日(土)午後1時~4時50分、あそぼうの日=5月18日(日)午後1時~4時50分、囲碁の日=5月19日(月)午後3時30分~4時30分、作って遊ぼう=5月20日(火)午後3時~4時、料理の日・折紙の日・お話会=5月21日(水)午後2時30分~4時30分(お話会は3時30分~4時)

申 いずれも当日会場へ
問 同館
☎44-2150



東児童館 おもちゃの病院

診察料は無料ですが、部品代など実費がかかる場合があります。

日 5月14日(水)午後2時~4時

申 当日会場へ

問 同館☎44-2150

西児童館 第20回ウォークラリー

ゲームをしながら約7km先の秘密のゴールを見つけよう!

人 小・中学生60人

日 5月18日(日)午前9時30分~午後4時ごろ(小雨決行)

所 教育センター集合・解散

¥ 小学生110円、中学生210円(当日集金)

申 問 5月7日(水)午後4時から直接または電話で西児童館☎31-6039へ(先着制)

グループリーダーやチェックポイント係として参加できる中学生以上のボラン

ティアも募集中!

わらべうたであそぼう

人 市内在住の4歳未満の親子

日 5月19日(月)午前10時30分~11時30分

所 すくすくひろば

申 当日会場へ

問 同ひろば☎45-7710

むらさき子どもひろば 一輪車教室

人 小学生

日 5月20日(火)午後3時15分~4時30分(受付は3時30分まで、雨天中止)

所 四小校庭

申 当日会場へ

問 同ひろば☎49-5500

ファミリーサポート援助会員

フォローアップ研修

「よいコミュニケーションについて」

講師は産業能率大学教授の三好良子さん。

人 平成19年度登録の方(必須)とステップアップ希望の方

日 5月29日(木)午後1時30分~3時30分

所 すくすくひろば

申 問 5月7日(水)~21日(水)に直接または電話・ファクスでファミリー・サポートセンター☎76-6817・☎45-7702へ

ジュニアリーダー、シニアリーダー募集!

ゲームや野外活動、姉妹都市である福島県矢吹町の子どもたちとの交流宿泊キャンプなどを通して、学校や地域での活動に役立つ知恵や技術を身に付け、地域活動へ積極的に参加するリーダーの育成講習会を開催します。

人 交流宿泊キャンプ(7月20日(日)~22日(火))を含めて最後まで継続して出席し、子ども会や地域子どもクラブなどの地域活動に参加・協力のできる、小学校5・6年生(ジュニアリーダー)80人、中・高校生(シニアリーダー)20人

日 5月31日(土)~平成21年2月1日(日)の土・日曜日(全13回)

講習時間は主に午後を予定。

所 教育センターほか

¥ ジュニアリーダー=4,500円、シニアリーダー=5,600円

申 5月16日(金)までに直接、生涯学習課(教育センター2階)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同課☎内線3313

児童館キャンプ引率スタッフ募集

小学3年生以上の子ども約100人が参加する、児童館キャンプの引率スタッフを募集します。キャンプは市役所集合・解散で往復バスを利用します。

大学生・社会人スタッフ 子ども約10人のグループに2人ずつ付いて、食事作りや川遊びなどをサポートします。謝礼あり。

高校生スタッフ 遊びのリードなどキャンプ全体のバックアップ。同キャンプやジュニアリーダー講習の経験者大歓迎!

人 事前準備を含め、すべての日程に参加できる方

日 オリエンテーション=6月7日(土)午後1時~4時30分、参加者との顔合わせ説明会=7月27日(日)午後1時~5時、キャンプ=8月7日(木)~8日(金)

高校生スタッフのみのミーティングも開催(の時に日時を決定)

所 教育センター、山梨県丹波山村

申 問 いずれも5月31日(土)までに直接または電話で西児童館☎31-6039へ



高齢者

三鷹いきいきプラスの無料パソコン講習会

文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなど体験します。

人 55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人

日 5月12日(月)・15日(木)、5月26日(月)・29日(木)、いずれも午前9時30分~午後0時30分(全2回)

所 いずれも三鷹産業プラザ

申 問 月・水・金曜日の午前10時~午後4時に三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753へ(先着制)

受講者は「三鷹いきいきプラス」の会

員になっていただきます(入会金・会費無料)



体験しよう! 福祉用具

福祉用具の展示、電動車椅子などの体験、福祉用具や住宅改修の無料相談受付。

日 三鷹市介護保険事業者連絡協議会

日 5月16日(金)午前9時30分~午後4時

所 市役所1階ホール

申 当日会場へ

問 高齢者支援室(同協議会事務局)

☎内線2684

こもれび ほっと・サークル

「デコパージュで おしゃれな小箱」

講師はアトリエ ル・グランの笹川由美さん。

人 おおむね65歳以上の方8人

日 5月30日(金)午後1時30分~3時30分

所 みんなの家6丁目(下連雀6丁目篠原病院敷地内)

¥ 1,300円(材料費、茶菓子代含む)

申 問 5月7日(水)午前9時からこもれび事務局☎42-4471へ

児童手当、乳、子医療証を受給されていない方へ

現在、所得制限超過により児童手当や乳医療証(乳幼児医療費助成)、子医療証(義務教育就学児医療費助成)を受給されていない方で、所得や扶養人数の関係で平成20年度から受給が可能となる方は、5月中に申請手続きが必要です。

くわしくは子育て支援室☎内線2678へ。



健康

健康・栄養・歯科相談のご案内

測定(身長・体重・体脂肪率・血圧など)、健康相談・栄養相談・歯科相談。65歳以上の方は口の機能に関する相談も受け付けます。

人 健康診断などの結果が基準値より高めの方。歯科相談は市の成人歯科健診または歯周疾患検診を受診した方

日 5月16日(金)、6月3日(火)・20日(金)、7月1日(火)・18日(金)の午後1時~2時、午後1時30分~2時30分、午後2時~3時

所 総合保健センター

物 健康手帳、健康診断の結果または最新の検査結果、医師の指示書

申 問 事前に電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

65歳以上の方へ

「介護予防チェックリスト調査票」を郵送しました

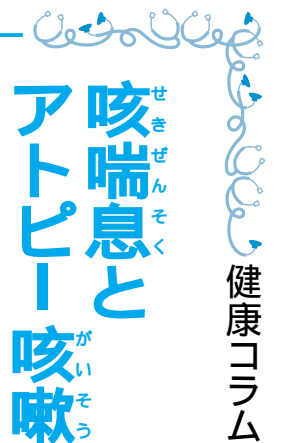
調査票は、介護が必要になることを防いで自立した生活が送れるよう、心や体の働き・日常生活の状況を把握するために実施するものです。対象となる方には、4月下旬に「介護予防チェックリスト調査票」を個別に郵送しました。

人 平成20年4月1日現在で65歳以上の方

申 5月15日(木)までに調査票を記入して、市提出用・医師控用を返信用封筒で「総合保健センター」へ

生活機能検査の必要な方には、7月ごろに生活機能検査の案内を郵送します。

問 総合保健センター☎46-3271・高齢者支援室☎内線2622



健康コラム

ここ数年来、咳が長く続いて医療機関を受診される患者さんが増えています。厳密には8週間以上続く咳を慢性咳嗽といいますが、3週間以上続く場合は何らかの基礎疾患を認める場合もありますので、医療機関受診をお勧めします。

咳だけを症状とする病気の代表としては、咳嗽が挙げられます。基本的には気管支が収縮してゼーゼーする通常の喘息と同じメカニズムで起こる疾患ですが、咳嗽では気管支の収縮がなく、咳だけが症状になるのが特徴です。通常の喘息の前段階とも考えられ、放置すると約30%の患者が気道収縮を伴った通常の喘息に移行するとされています。鎮咳剤ではほとんど効果がなく、気管支拡張剤が有効なのが特徴のため、診断的治療として気管支拡張剤が用いられます。ただし、気管支拡張剤単独で効果が少ない場合には、吸入ステロイドや抗アレルギー剤など、通常の喘息と全く同じ治療が必要になることも少なくありません。

咳嗽とよく似た疾患で、アトピー咳嗽という病名を最近よく耳にします。咳嗽では、刺激に対して気道平滑筋の収縮が起こりやすくなり、気道過敏性亢進、そのために咳が出ますが、アトピー咳嗽では気道過敏性は正常で、咳の感受性だけが亢進しているにすぎません。何らかのアトピー素因を伴っていることが多く、患者さんは喉や気管のあたりのイガイガイ感があつて咳が出るとよく言います。咳嗽とは違って気管支拡張剤は全く無効で、くしゃみや鼻水の治療に用いられる抗ヒスタミン剤が有効です。咳嗽の場合の気管支拡張剤と同じように、抗ヒスタミン剤が治療的診断に使用されます。ただし、抗ヒスタミン剤も、約60%にしか有効でないため、最終的には咳嗽と同様に、吸入ステロイドや内服のステロイドが必要になる場合もあります。

咳嗽とアトピー咳嗽は、症状からは鑑別が付きません。心当たりの方は医療機関を受診してください。

問 三鷹市医師会☎47-2155