

健康

東京都大気汚染医療費助成制度の事前申請を受付中

8月1日(金)から、「気管支ぜん息」の医療費助成の対象年齢が、18歳未満から全年齢に拡大されます。新たに対象となる方の事前申請を受付中です。

18歳以上で引き続き1年以上都内に住所があり、現に気管支ぜん息にかかっている方で、健康保険などに加入している、申請日以降喫煙しない方

総合保健センター ☎46-3254・東京都福祉保健局環境保健課 ☎03-5320-4492

申請書は総合保健センター、地域福祉課(市役所1階14番窓口) 市政窓口で配布中。

一生に一度は肝炎ウイルス(B型・C型)検診を!

市では40歳の方に特定健診と同時期に肝炎ウイルス検査を実施しています。肝炎ウイルスは知らないうちに感染していることがあり、自覚症状がないことも多いため、この機会に検診を受けましょう。検査は無料です。

今年度40歳になる方で、過去に一度も肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

受診方法 市の国民健康保険に加入の方は、特定健診の際に検査を行います。国民健康保険以外に加入の方は総合保健センターへお申し込みください。の方は特定健診実施期間に、の方は8月1日(金)~29日(金)に申し込みをしてください。これ以外の期間は、都が実施している検査をご案内します。

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精神保健相談。

思春期相談=8月8日(金)午前9時30分~正午、アルコール相談=8月11日(月)午後2時~4時、精神保健医療相談=8月19・26日の火曜日午後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

健康栄養歯科相談

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。

健康診査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

8月5日(火)・15日(金)、9月2日(火)・19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

総合保健センター

健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書

総合保健センター ☎46-3254(先着制、要予約)



催し

地域防犯パレードと市民の集い

南浦小鼓笛隊、白バイ・騎馬隊、地域防犯ボランティアなどが、夏休み中の防犯対策と地域防犯の推進を呼びかけるパレードを行います。

市、三鷹警察署、東京都 7月27日(日) パレード=午前11時~11時15分、市民の集い=午前11時20分~午後0時30分

下連雀7丁目交差点から三鷹駅前交差点まで、三鷹駅前交差点付近

安全安心課 ☎2551

自動車・自転車での来場はご遠慮ください。

第2回親子消費者セミナー

人形とせんべいの製造過程を見学します。

市内在住の小学3~6年生と保護者10組

8月6日(水)午前8時50分市役所正面玄関前集合~午後5時(予定)

難匠東玉(岩槻市) 草創庵博物館(草加市)

平和展「豊田直巳写真展」戦争、もう一つの戦争

長年にわたり中東や東欧などの紛争地を精力的に取材している写真家・豊田直巳さんの写真展。

8月7日(木)~15日(金)午前9時~午後4時30分(9・10日は休み)

市役所1階市民ホール 直接会場へ

ひとり親家庭 日帰りツアー

社会福祉協議会

市内在住でお子さんが18歳未満のひとり親家庭80人

8月30日(土)午前7時30分~午後6時30分(予定)

東京ディズニーランド

4歳~小学生=1,000円、中・高生=1,500円、大人=2,500円、生活保護世帯=1世帯2,500円。昼食付き

7月22日(火)~31日(木)(消印有効)に、はがきに必要事項(7面参照)と初めての参加が否かを記入し ☎181-8555三鷹市社会福祉協議会総務係バスバイク担当へ(申込多数の場合は抽選、結果は8月4日(月)発送予定)

北野ハピネスセンター「館まつり」

模擬店、ゲームコーナーやコンサート、七宝焼・陶芸作品の展示販売など。ごみ減量のため食器を持参ください。

7月24日(木)午後4時30分~8時 同センター

当日会場へ

同センター ☎48-6331

みたかボランティアセンター納涼まつり

8月2日(土)午後6時~8時

同センター

当日会場へ

ふるしき市の出店者募集

8月2日(土)午後4時30分~7時30分

1スペース500円

7月22日(火)~8月1日(金)同センター ☎76-1271へ

空の日・宇宙の日イベント

「空の日」「宇宙の日」を記念したイベント当日の絵画コンクール作品や工作教室の参加者を募集します。

宇宙航空研究開発機構 展示室公開

9月7日(日)午前10時~午後2時

航空宇宙技術研究センター(調布市深大寺東町7-44-1)

イベント参加者募集

絵画コンクール「描いてみよう!夢のヒコキ」をテーマに、色鉛筆、クレヨン、絵の具などで描いたB4サイズの作品。

4歳~小学生 工作教室「生物に学ぶ飛行機」

小学生60人

8月20日(水)(消印有効)までに、作品の裏面に必要事項と題名・学校名を記入し ☎182-8522宇宙航空研究開発機構『空の日・宇宙の日』イベント係へ。

往復はがきで同住所へ(先着制)

同機構 ☎40-3960

スポーツ

夏休み なぎなた教室

在勤・在学を含む小学生以上の市民

7月23日、30日、8月6日、20日、27日の水曜日午後0時30分~2時30分

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

野村 ☎43-3204

9月の小学校校庭開放

いずれも団体貸切での開放です。

市のホームページで確認を

8月3日(日)~9日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ振興課 ☎内線3323

五小プール開放

市教育委員会、井の頭地区住民協議会

市民(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴)

8月2日(土)・3日(日)、5日(火)~9日(土)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分

水着、水泳帽、バスタオル

期間中会場へ

同協議会 ☎44-7321

光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、気温が摂氏20度を超える風の弱い日に多く発生します。都内では例年、5~9月ごろ注意報が発令されており、区部よりも多摩地域で多くなっています。光化学スモッグ注意報・警報は、防災無線や公共施設での掲示などで、みなさんにお知らせします。発令は、原則的に日没をもって解除されます。

注意報・警報が出たときは、外出や屋外での運動を控える。目やのどが痛くなったらすくに洗眼やうがいをす。それでも異常を感じるときは環境対策課または多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ連絡してください。

環境対策課 ☎内線2523

食中毒を予防して 楽しい夏を過ごしましょう

気温が高くなる夏季には細菌性の食中毒が多発します。近年、レバ刺しやユッケなどの肉類の生食や、バーベキューなどでの肉の加熱不足による、O157、カンピロバクター食中毒が増加しています。特に抵抗力の弱い子どもや高齢者は重症化することもあるので、肉類の生食は避け、十分に加熱して食べましょう。

【食中毒予防の3原則】

細菌を 付けない【清潔・洗浄】 増やさない【迅速・冷却】 やっつける【加熱・殺菌】

多摩府中保健所 ☎042-362-2334・多摩府中保健所武蔵野三鷹地域センター ☎54-2209

「黄斑の異常」 南極の真上に出来たオゾン層の欠損のためにオーストラリアの住人に皮膚の病気が急増しているのはみなさんご承知の通りですが、黄斑変性も増加しているという話があります。黄斑とは網膜の中心部(つまり、目の奥の真ん中)をいい、視力がそこが高くなる(つまり、これ以外の網膜の部位で見ると、視力が0.1くらいしか出ない)部分ですが、これは黄斑は緑黄色を識別するもの、暗い所で働くのは桿体が非常に密に分布しているからで、その中心部分には網膜血管が入っていないほどで、一面弱い部分でもあります。黄斑の病気といえば、身近なのは30代の男性に比較的多く起こる、中心性漿液性網膜脈絡症(または中心性網膜脈絡交と呼ばれる病気で、症状としては、見よとした場所が暗く見えるとか、物がゆがんで見える、小さく見えるということ)です。黄斑部、またはその近くの網膜の一番外側にある色素上皮の一部に欠陥が出来て、そこから網膜の下に液体が入り込み、局部的に剝離を起すもので、これは内服で経過をみていこうと軽くすることが多いのですが、必要に応じていわゆる色素上皮の穴のような部分に強い光をあてて、そこから液体が入らないようにすることもあります。これと違って、加齢黄斑変性という疾患はその名の通り、60歳以上の人が起こりやすい黄斑部の変性で、これには2種類あり、萎縮性黄斑変性は徐々に視力が落ちていくものですが、円板状黄斑変性では網膜の外側の脈絡膜から新生血管が入り込み、出血を繰り返すなどして視力が出なくなりえます。前に書いたように、過度の光刺激が悪化する要因となるので、たとえば白内障を手術して眼内レンズを入れた目では、そでない人に比べて6~7倍もの黄斑変性が発生することが知られています。したがって、白内障の手術をしてすっきりした目の人は、それで満足せず、せめて刺激の強い紫外線などは眼鏡をかけて目に入れないようにするのが賢い過ごし方だといえます。