

申込 9月30日(火)までに三鷹市社会福祉事業団 ☎43-8804へ(先着制)

こもれび ほっと・サークルバス で行く長谷川町子(サザエさん作者)美術館とフレンチレストラン

● おおむね65歳以上の方20人

● 10月24日(金)午前9時30分市役所集合、午後4時30分帰着予定

● 3,000円(入場料・食事を含む)

● 10月5日(日)(消印有効)までに往復はがき(1枚で2人まで)に必要事項(7面記載例参照)を記入し ☎181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務所へ(申込多数の場合は抽選)

● 同事務所 ☎42-4471

介護予防教室「歩行」~いつまでも自分の力で歩くためには~

● ご自分で来場できる方

● 10月25日(土)午後2時~4時

● 所 どんぐり山地域包括支援センター(大沢4-8-8)

● 物 動きやすい服装で

● 当日会場へ

● 同センター ☎33-2287

障がいのある方

聴覚障がい者のためのパソコン講習会

マウスの使い方、電子メール、インターネット、年賀状やカレンダー作りなど。手話通訳者付き。

● パソコンを初めて体験する聴覚障がい者10人

● 10月18日~11月8日の毎週土曜日午前9時30分~正午(全4回)

● 所 三鷹産業プラザ

● 10月3日(金)までに直接またはファクスで住所・氏名(ふりがな)・ファクス番号を地域福祉課 ☎47-9577へ(申込者多数の場合は抽選)

● 同課 ☎内線2618

身体障害者手帳をお持ちの方を日帰り旅行にご優待

観光バスで八景島シーパラダイスと横浜中華街へ。

● 身体障害者手帳をお持ちの市民61人

● 11月12日(水)午前7時30分市役所出発、午後5時30分ごろ帰着

● 1人2,500円(付添人も同額)

● 10月6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・車椅子使用の有無・付添人の有無(1人まで同行可)・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へ(先着制)

● 同協議会 ☎46-1108

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。

● 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

● 10月7日(火)・17日(金)、11月4日(火)・21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、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書

● 同 総合保健センター ☎46-3254へ(先着制、要予約)

10~12月生まれの方の若年健康診査の申し込み受付中

● 16~39歳の市民(国保加入者で30・35歳の方には受診票を送付するため申込不要)

● 10月1日(水)~12月27日(土)

● 12月15日(月)まで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

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(水)~12月27日(土)

● 12月15日(月)までに総合保健センター ☎46-3254へ

三鷹市精神保健福祉相談

● 10月2日(木)午前10時30分~正午

● 所 総合保健センター

● 同センター ☎46-3254へ(要予約)

10~12月生まれの方の成人歯科健康診査の申し込み受付中

● 41歳以上の市民(45・55・65歳の方には受診票を送付するため申込不要)

● 10月1日(水)~12月27日(土)

● 12月15日(月)まで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

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 = 10月3日(金)午前9時30分~正午、精神保健医療相談 = 10月10日(金)・28日(火)午後2時~4時、アルコール相談 = 10月27日(月)午後2時~4時

● 所 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

● 同 多摩府中保健所 ☎042-362-2334へ(要予約)

12~3月生まれの方に特定健診・後期高齢者健診の受診票をお送りします

市で実施する特定健診および後期高齢者健診の対象の方に受診票をお送りします。受診期間の終了間際は混雑しますので、早めの受診をお願いします。なお、受診時には受診票と保険証をお持ちください。

また、社会保険等の被保険者の方や国保組合に加入の方で、申請により市独自の項目を受診できる場合がありますのでご確認ください。

生活機能検査を受ける方へ

65歳以上で、6月下旬に「受診票」と「生活機能検査の受診票」が届いている方は、特定健診または後期高齢者健診と同じ日に受診してください。なお、受診期限は誕生月にかかわらず9月30日(火)までです。

12月~3月生まれの方の受診票は9月下旬に送付予定です。

なお、受診期間は10月1日(水)~平成21年1月31日(土)です。

「特定健診受診票で受診できる健診項目」

特定健診で定められている項目(腹囲、血圧、中性脂肪、LDLコレステロール、血糖検査など20項目)

三鷹市国保特定健診

平成20年4月1日から継続して国民健康保険に加入している方(1)=市からお届けする受診票で受診できます。

社会保険等の被扶養者の方および国民健康保険組合に加入している方

市の特定健診実施医療機関で受診できる方(2)=医療保険者から届く受診券で受診できます。

市の特定健診実施医療機関で受診できない方(2)=医療保険者から届く受診券で受診できます。

三鷹市後期高齢者健診

75歳以上で、平成20年4月から長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入して

いる方(1)=市からお届けする受診票で受診できます。

市独自の追加の項目(総コレステロール、貧血検査、尿酸、胸部X線など11項目)

1 4月2日以降に転入などで三鷹市国民健康保険や長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入し、健診の機会がなく受診を希望する方は、保険課特定健診係へお申し出ください。

2 受診の可否は、医療保険者から届く特定健診についての案内で確認するか、医療保険者へお問い合わせください。

3 社会保険の健診に市独自の項目が含まれている場合があります。また、申請は医療保険者から届く受診券を受け取った後に保険課特定健診係(総合保健センター内)に申請してください。

● 保険課特定健診係 ☎46-3271

催し

第55回三鷹市市民文化祭展示作品を9月22日(月)まで申込受付中

写真・書道・華道・工芸・美術・菊花の各部門(俳句会・短歌会・囲碁大会は別)くわしくは「広報みたか」9月7日発行号をご覧ください。

● 生涯学習課 ☎内線3316・三鷹市芸術文化協会 ☎49-2521

「わいわい広場」親子で遊ぼう!

● 連雀地区住民協議会、三鷹市レクリエーション研究会

● 幼児・小学校低学年と保護者

● 9月27日(土)午後1時30分~3時30分

● 所 連雀コミュニティセンター

● 当日会場へ

● 同センター ☎45-5100

みたかフリー・マ・ケット

今回から開催場所を変更し、大きな屋根の下で雨天でも開催します!

● 9月27日(土)午前10時~午後2時30分

● 所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)

● 当日会場へ

● 生活経済課 ☎内線2545

出店者はすでに決定済みです。

身の丈起業塾ティータイムサロン

「身の丈起業塾」の著者、前田隆正さんをコーディネーターに、(有)そーほっと取締役の永澤のり子さんと「思い立ったが吉日」をテーマに、自分のアイデアを形にする方法について楽しく語り合いませんか。

● (株)まちづくり三鷹

● 10人

● 10月1日(水)午後3時~4時

● 所 コミュニティビジネスサロン(三鷹産業プラザ地下1階)

● 300円

● 同サロン ☎・☎40-0320・☎cbs@mitaka.ne.jpへ(先着制)

家庭教育学級

親子でトライ! 高野流 楽しくなる食育再発見

講師は育児マンガ家でNHK教育テレビでもおなじみの高野優さん。

● 市教育委員会、高山小、高山小PTA

● 10月3日(金)午前10時~正午

● 所 高山小ランチルーム

親と子の心地よい関係作り~思春期の子どもとのかわり~

講師は、小中学校で教鞭をとられた後学校心理士として活躍中の早川恵子さん。ワークショップ「ほめ言葉シャワー」を交えてお話していただきます。

● 市教育委員会・七中・七中PTA

● 10月4日(土)午後2時~4時

● 所 七中3階多目的室

● 物 いずれも上履き

● 同 いずれも生涯学習課 ☎内線3316へ

第30回福祉バザー

模擬店、ボランティア活動展示、折り紙、パルーンアート、包丁研ぎ、まな板削り、育児相談など。収益金は市内の福祉施設やボランティア団体の活動資金になります。ふるしき市同時開催。

● 三鷹市社会福祉協議会

● 10月5日(日)午前10時~午後2時(整理券を9時から配布)

● 所 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)

● 当日会場へ

● 同協議会 ☎46-1108

「けやき苑」第8回地域サービスデー

施設体験、介護相談、模擬店など。

● 10月5日(日)午前10時~午後3時

● 所 同苑

● 当日会場へ

● 同苑 ☎34-5440

エコ・ミュージカル人形劇

環境に対する本当のやさしさとは何なのかを考えてみませんか。

プログラム 環境ポスター表彰式、ミュージカル人形劇「とべ! ドードー」(出演は劇団すぎのこ)

● 200人(小学生未満のお子さんは保護者同伴)

● 10月11日(土)午後1時~2時30分(0時30分開場、11時30分から入場整理券を1人1枚配布)

● 所 連雀コミュニティセンター

● 物 土足入れ

● 当日会場へ

● 環境対策課 ☎内線2523

音楽サロン「ハンドベルの夕べ」

出演はルーテル学院大学のハンドベルクワイヤラウスアンジェリカ。

● 新川中原住民協議会、社会教育会館

● 100人

● 10月11日(土)午後7時~8時30分

● 所 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

水車経営農家工事現場見学会

講師は初田享さん。通常は見ることのできない文化財建造物の基礎構造を解説付きで見学できます。

● 10月19日(日)午後2時~4時

● 所 大沢6-10-15

● 当日会場へ

● 生涯学習課 ☎内線3316

AJINOMOTO Day 親子ペアご招待

味の素スタジアムで開催されるJ1リーグ第30節のFC東京対鹿島アントラーズ戦に親子ペアをご招待します。

席種はホーム自由席。

● 小学生のお子さんと保護者10組200人

● 10月26日(日)午後2時キックオフ

● 味の素スタジアム

● 10月3日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面記載例参照)・お子さんの名前と学年を記入し ☎135-0003江東区猿江2-15-10FC東京 AJINOMOTO Day 親子観戦ご招待三鷹係へ(申込多数の場合は抽選)申し込みは、1人1通のみ。結果はお知らせします

チケットは当日会場で返信はがきと引き換えにお渡しします。申込者本人がお越しください。

● FC東京 ☎03-3635-8985(月~金曜日午前10時~午後5時)

スポーツ

11月の小学校校庭開放(団体貸切)

● 10月5日(日)~11日(土)に各コミュニティセンターへ

● 同 スポーツ振興課 ☎内線3323