

大雨に伴う避難勧告等について

防災課☎内線2283

集中豪雨や台風などの大雨により、がけ崩れや土石流発生の可能性が高まると、東京都と気象庁から土砂災害警戒情報が発表されます。三鷹市では、この情報が発表され、市内で被害が発生する恐れが生じた場合、「大雨に伴う避難勧告等」を行います。

避難勧告は、防災無線やパトロールなどによりお知らせします。3月に全戸に配布した「三鷹市浸水ハザードマップ」をご確認いただき、日ごろから大雨などの対策をお願いします。なお、大雨が降った場合は、テレビ・ラジオなどから情報収集をして災害に備えてください。



ご利用ください!

高齢者・障がい者の住宅用火災警報器設置助成制度

今年の4月1日以降に火災警報器を設置した高齢者や障がい者の世帯に、設置費用の一部を助成します。

市内在住の市民税非課税世帯のうち、65歳以上の方のみの世帯または、65歳未満で4級以上の身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた方のみの世帯

助成金額 機器の設置にかかる費用の2分の1(上限6,000円)

設置前に印鑑と口座が分かるもの(ゆうちょ銀行および郵便局を除く)を持参して高齢者支援室(市役所1階13番窓口)☎内線2625・地域福祉課(市役所1階14番窓口)☎内線2618へ

障がいのある方は、手帳の等級などによって別の助成制度もあります。



煙式住警器



熱式住警器

休日などの緊急時診療はこちらへ!

休日診療

名称	場所	電話	住所	診療時間
休日診療所(内科・小児科)	三鷹市医師会館	☎47-2155	野崎1-7-23	午前10時~11時45分、午後1時~4時30分
休日準夜診療所(内科・小児科)	三鷹市医師会館	☎47-2155	野崎1-7-23	午後6時~9時30分
休日歯科応急診療所	総合保健センター	☎46-3234	新川6-35-28	午前10時~11時45分、午後1時~4時

名称	場所	電話	住所	診療時間
小児初期救急平日準夜間診療所	三鷹市医師会館	☎47-2155	野崎1-7-23	午後7時~10時30分(受付は10時まで)

救急指定病院

名称	病院名	電話	住所
市内救急病院	野村病院	☎47-4848	下連雀8-3-6
	三鷹中央病院	☎44-6161	上連雀5-23-10
	武蔵野病院	☎47-1000	下連雀4-8-40
救命救急センター	杏林大学医学部付属病院	☎47-5511	新川6-20-2

電話での問い合わせ

東京消防庁救急テレホンサービス(24時間)☎03-3212-2323 ☎042-521-2323

東京都保健医療情報センターひまわり(24時間・医療機関案内)☎03-5272-0303

小児準夜間診療、休日緊急時診療のいずれも保険証を必ずお持ちください。

どうぞよろしく

2つのNPO法人が誕生しました

みたか市民協働ネットワーク

市民協働センターの企画運営委員会を中心に、市民と行政との協働設立の「NPO法人みたか市民協働ネットワーク」が生まれました。

市民活動支援、協働のまちづくりの推進、まちづくりに関する市民参加の推進のほか、市民のみなさんの仲間づくりをサポートします。

☎市民協働センター☎46-0048

みたか都市観光協会

みたか都市観光協会はNPO法人格を取得

し、「NPO法人みたか都市観光協会」となり

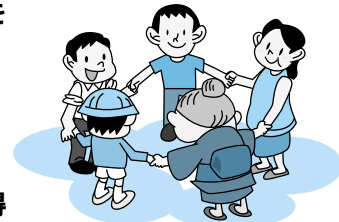
ました。今後もより幅広く市民のみなさんの参加を得ながら、三鷹のまちの発展を目指します。

三鷹南口駅前「みたか観光案内所」をご利用ください

市内の観光情報の提供やジブリ美術館の市民チケットの販売をしています。

協会の活動を支えるボランティアを募集しています

☎同協会☎40-5525へ



介護予防事業にご参加ください

参加者募集

「お風呂屋さんで介護予防！」

お風呂屋さんの脱衣場で、音楽を取り入れたトレーニング。トレーニング後は入浴できます。

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方15人

日所 アサヒトレンド21(上連雀2-7-1)=11月5日~12月3日の毎週水曜日午後1時~3時、のぼり湯(井口5-5-18)=11月6日~27日の毎週木曜日午後1時30分~3時30分、いずれも全4回

¥400円(入浴料を含む)

☎10月20日(月)午前9時から総合保健センター☎46-3254へ

「バランスアップ健康体操」

運動器具を使い、音楽に合わせて筋力アップとバランスアップを目指します。

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民20人

日所 11月25日~平成21年3月3日の毎週火曜日(12月23日・30日、1月13日は除く)午前10時30分~正午、全12回

所 三鷹駅前コミュニティセンター

¥1,200円

☎10月20日(月)午前9時から総合保健センター☎46-3254

へ(先着制、ほかの介護予防事業に参加されていない方を優先)



「運動器機能向上プログラム」

筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行います。

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で今年度未受講の方20人

日所 11月26日~平成21年3月25日の毎週水曜日(12月24日・31日、2月11日を除く)午前9時30分~11時30分、全15回

所 市民協働センター

¥1,500円

☎10月20日(月)午前9時から総合保健センター☎46-3254(先着制)

「動脈硬化」

健康コラム

心筋梗塞や脳梗塞は、健康と思われていた人たちにもある日突然起こります。これらは死亡率が高く、死を免れたとしても重い障がいを残すこと多い恐ろしい病気です。心筋梗塞や脳梗塞の原因は動脈硬化ですが、健康診断や人間ドックでは動脈硬化の進行状態は分からないから厄介です。しかし、この動脈硬化を進める原因は分かっているのです。高血圧、糖尿病、脂質異常症、悪玉コレステロールや中性脂肪が高く、善玉コレステロールが低いこと、喫煙があげられます。

喫煙は、動脈硬化の原因のみならず、肺がんをはじめ多くのがんの原因となり、周囲にも悪影響を与えます。私たちが医師の役割でもあります。悪玉コレステロールを下げることは、スタチンという薬を服用することによりなされます。スタチンによるコレステロール低下がいかにも多くの恩恵を私たちにもたらしているかは、多くの優れた研究により証明されています。コレステロールによる動脈硬化への悪影響の問題は、スタチンなどの優れた薬剤の投与によって解決されました。

しかしこれとは別に、肥満がもたらしている糖尿病、高血圧、高脂血症、高中性脂肪、低善玉コレステロールが動脈硬化の原因となっていることが問題となってきました。メタボリックシンドロームという言葉は最近よく耳にします。メタボリックシンドロームとは、肥満であり、糖尿病、高血圧、高脂血症のすべてあるいはこれらのうちの二つが起きた状態を言います。男性の場合は胸回りが85cm以上、女性の場合は90cm以上なら、内臓脂肪が増えて肥満であると判断します。このような人は、糖尿病、高血圧、高脂血症になりやすく、動脈硬化が進みます。肥満の解消と禁煙、および糖尿病、高血圧症、脂質異常症の適切な治療が、動脈硬化症の予防治療の中心となります。

☎三鷹市医師会☎47 2155