

4カ月未満児を持つ親子のつどい

4カ月未満のお子さんと保護者
2月25日(水)午後1時~3時
新川中原コミュニティセンター
バスタオル、オムツ、着替え
当日会場へ
すくすくひろば 45-7710

おひな様製作

2月27日(金) 午前10時~正午、午後2時~3時30分
すくすくひろば
当日会場へ
同ひろば 45-7710

わらべうたであそぼう

市内在住の4歳未満のお子さんと保護者
3月2日(月)午前10時30分~11時30分
すくすくひろば
当日会場へ
同ひろば 45-7710

すくすくひろば

「大きくなったね」を祝う会

平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれのお子さん
3月9日(月)午前10時30分~11時、3月10日(火)午前10時30分~11時、午後2時~2時30分
2月23日(月)午前10時から直接または電話で同ひろば 45-7710へ

すくすくひろば

年齢別あそびまじょ

うさぎくみ「手作りおもちゃであそぼう」
平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれのお子さん
3月12日(木) 午前10時15分~11時15分、午前11時30分~午後0時30分

2月26日(木)午前10時から直接または電話で同ひろば 45-7710へ

シルバー人材センターの補習教室平成21年度1学期生徒募集

小学3~6年生(算数・国語・図工)、中学1~3年生(数学・国語・英語)
毎週水・土曜日(1回60分) 毎週水・土・日曜日(1回80分)
いずれも週1回または2回を選択。
同センター
1科目1学期分(14回)= 11,500円、14,500円(週2回は倍額)
2月19日(木)~3月12日(木)の平日午前8時30分~午後4時に同センター 48-6721へ



医療費控除、障害者控除の証明書類を発行します

確定申告などで控除を受ける方に、控除を証明する書類を発行します。発行には数日かかりますのでご注意ください。
おむつに係る費用の医療費控除確認書
~ すべてに該当する方。おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降、三鷹市で要介護・要支援認定の通知を受けている、認定時の「主治医意見書」

の記入日が平成20年中(介護保険認定の有効期限が13カ月以上のものは前年)で、寝たきりで尿失禁の可能性が確認できる方
初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、医師によるおむつ使用証明書が必要です。

確定申告などには、おむつ代の領収書も必要になります。

65歳以上で障害者手帳などが無い方の障害者控除または特別障害者控除認定書
65歳以上で寝たきりなどの状態にある、三鷹市で要介護・要支援認定の通知を受けていて障害者控除対象者認定基準に該当する方、または寝たきりなどの状態に該当する医師の診断書をお持ちの方
同ひろば 45-7710

介護予防教室「健康診断から知る病気の兆候」~健診の受け方・結果の見方~

講師は松井外科病院健診センター脳神経外科専門医の浅井昭さん。
2月21日(土)午後2時~4時
どんぐり山地域包括支援センター
当日会場へ
同センター 33-2287

介護保険認定調査員(嘱託員・2人)を募集

業務内容 被保険者の自宅や病院、施設への訪問による認定調査。
応募資格 介護支援専門員(ケアマネージャー)、保健師、看護師、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、介護福祉士のいずれかの資格をお持ちの方。
勤務期間 4月1日~平成22年3月31日(更新の場合あり)

勤務日・時間 毎週月~金曜日の間の4日間午前8時30分~午後5時(実働週30時間、土曜日を含む変則勤務あり)

報酬 月額197,500円、交通費支給(20,000円以内) 社会保険の適用あり

2月23日(月)(必着)までに高齢者支援室へ。3月2日(月)~4日(水)に面接試験を実施
募集要項の請求は、返信用封筒(80円切手を貼付)を同封し高齢者支援室介護認定係へ。市のホームページからダウンロードもできます。
同室 内線2682

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

Table with 2 columns: サービス区分, サービス種類. Rows include 居宅サービス(医療系), 居宅サービス(福祉系), 施設サービス(医療系), 施設サービス(福祉系).

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。

介護保険料は社会保険料控除の対象です

平成20年1~12月に納めた介護保険料は、所得税の社会保険料控除になります。第1号被保険者(65歳以上)の方は、次の書類で介護保険料納付額をご確認ください。

お支払方法と確認書類
特別徴収=平成20年分公的年金等の源泉徴収票
普通徴収(現金納付)=三鷹市介護保険料領収証書
普通徴収(口座振替)=口座の通帳または、市から平成21年1月にお送りした「納付済金額のお知らせ」

65歳未満の方の介護保険料は、加入している健康保険(「国民健康保険」の場合は市役所保険課、「職場などの健康保険」の場合は各健康保険の担当者)に確認してください。

同高齢者支援室 内線2687

三鷹いきいきプラス 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、電子メールなどを2日間で体験。

55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人

3月2日(月)・5日(木)、3月16日(月)・19日(木)、いずれも午前9時30分~午後0時30分

同三鷹産業プラザ
同月・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)。



精神保健福祉相談

3月5日(木)午前10時30分~正午
同総合保健センター

同同センター 46-3254へ(要予約)

三鷹市医師会の膠原(こうげん)系難病検診・療養相談

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

3月7日(土)午後1時30分~4時
同総合保健センター

同2月27日(金)までに武蔵野三鷹地域センター 54-2209へ

市民健康講座「骨盤体操」~貴女の骨盤を鍛えましょう~

講師は MY フィットネス研究会 理事長の吉岡康子さん。

65歳以上で2日間参加できる女性市民20人

3月3日(火)・5日(木)午後2時~3時30分(全2回)

同総合保健センター

同2月16日(月)から同センター 46-3254へ(先着制)

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=3月6日(金)午前9時30分~正午、アルコール相談=3月9日(月)午後2時~4時、精神保健医療相談=3月17日(火)・24日(火)午後2時~4時

同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)

相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)

講演会「患者と医療者が理解しあうために」~医療事故被害者の経験を患者支援に活かして~

講師は新葛飾病院患者支援室・医療安全対策室セーフティマネージャーの豊田郁子さん。

武蔵野市・三鷹市・小金井市・調布市・府中市・狛江市在住の方および病院・診療所などに勤務している医療従事者

3月3日(火)午後2時~4時

同府中グリーンプラザ(府中市府中町1-1-1)

同同保健所保健医療係 042-362-2334へ

難病講演会「パーキンソン病の診断と最新治療について」

講師は東京慈恵会医科大学付属第3病院神経内科診療部長の岡尚省さん。

多摩府中保健所管内に在住のパーキンソン病患者とその家族、関係機関の方80人

3月10日(火)午後2時~4時30分

同同保健所

同3月2日(月)までに同保健所地域保健係 042-362-2334・FAX 042-360-2144へ

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・歯科相談を行います。65歳以上の方ば「かむこと」や「飲み込み」「むせ」など、口の機能に関する相談も受け付けます。

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

2月20日(金)、3月3日(火)の午後1時~2時、午後1時30分~2時30分、午後2時~3時

同総合保健センター

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

同総合保健センター 46-3254へ(先着制、要予約)

肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか?

ウイルス性肝炎は、早期発見・早期治療が重要です。血液検査で感染の有無が分かります。過去に一度も検査を受けたことがない方、平成6年以降に輸血を伴う手術などを受けた方は公費で検査を受けることができますので、この機会に検査を受けましょう。

同総合保健センター 46-3254

「花粉症」

健康コラム

寒さの中にも春の足音が聞こえてきます。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に入りました。今回は耳鼻咽喉科で処方されるお薬についてお話しします。

花粉症などの症状改善や、予防のために処方される飲み薬には、眠気の出づらさや多量に出る場合があります。ただし、花粉症はその年によって花粉の量と飛び始める時期が違いますので、その都度、病院の先生と相談してお薬を決められることをお勧めします。

鼻水、鼻づまりの症状緩和のために処方される点鼻薬は、大きく分けるとステロイドが入っていないものと、入っているものの2種類になります。まず、鼻づまりに使われるステロイドが入っていない点鼻薬は、頻りに使えば鼻の粘膜にしか作用しないので、体内にステロイドは入ってきません。そのため副作用などはほとんど出現しませんが、頻りに使えば鼻の粘膜に刺激になり、症状が悪化しますので注意が必要です。

またステロイドの入った点鼻薬については、ステロイドの副作用を気にされる方がほとんどだと思いますが、点鼻薬は鼻の粘膜にしか作用しないので、体内にステロイドは入ってきません。そのため副作用などはほとんど出現しませんが、頻りに使えば鼻の粘膜に刺激になり、症状が悪化しますので注意が必要です。

耳の中に入れる点耳薬についてですが、冷やして使用すると耳の奥の内耳に影響し、気が悪くなったり、めまいが起ることがあります。点耳薬は必ず使用前に人肌で温めてから使ってください。

子どもに処方される抗生物質には飲みづらい薬があります。薬嫌いなにならないためにも、その都度、薬局の薬剤師に飲みやすくする方法を相談することをお勧めします。

このように、お薬への理解を深めていただければ、副作用をできるだけ少なくして、病気の症状を緩和することができますので、不安や疑問があるときは何でも薬局薬剤師に相談してください。

同三鷹市薬剤師会 49-7766