

童について、その治療にかかる医療費の一部を、認定された病名および期間に限り助成します。

④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

入院時の食事代、健康保険が適用にならない治療・投薬、診断書料、差額ベッド代などは助成対象外です。

東児童館 3月の行事

- 一輪車教室
3月25日(水)・26日(木)・27日(金)・30日(月)の午後3時～4時30分
持っている人は自分の一輪車
わくわくランド(乳幼児の遊び広場)
3月16日(月)・19日(木)・23日(日)の午前10時～正午
ひよこランド(0・1歳の遊び広場)
3月18日(水)午前10時～正午
わくわくランドスペシャル「小麦粉ねんど」
3月17日(火)午前10時～11時30分
小麦粉1カップ、厚手のビニール袋、ビニールシート、型抜きなどの粘土グッズ
いずれも当日会場へ
同館 ☎44-2150
むらさき子どもひろば
3月の行事

- げんきっ子ランド
0歳～就学前
月～金曜日の午前9時～11時15分
ぼかぼかわらべ
0～1歳
月～金曜日の午前10時30分～10時40分
おひざでだっこのえほんタイム
1歳～就学前
月～金曜日の午前11時～11時10分
かきかきお絵かきタイム
2歳～小学生
月～金曜日の午後3時～4時15分
変身！スペシャルパースデー
月～金曜日の午前11時15分～11時25分
スペシャルイベントの日を除く。
お誕生日会希望の方は、午前10時30分までに受付へ。
スペシャルイベント
いずれも0歳～就学前
小麦粉粘土&3月生まれのお誕生日会=3月16日(月)午前11時～11時45分(お誕生日の方は10時30分までに受付へ)
親子ひろば「ペーパーウェイトをつくろう」=3月21日(土)午前11時～11時30分、
手型スタンプあそび=3月24日(火)・25日(水)の午前11時15分～11時30分
小麦粉100g、空のお弁当箱、作品を持ち帰る袋
いずれも当日会場へ
スペシャルイベントの日は、「ぼかぼかわらべ」「おひざでだっこのえほんタイム」はお休みします。
同ひろば ☎49-5500

義務教育就学児医療費助成の子医療証をお送りします

現在、乳幼児医療費助成の乳医療証をお持ちで、4月から小学1年生になるお子さんに、3月下旬に義務教育就学児医療費助成の子医療証をお送りします(子医療証の所得制限を超過している方と、ひとり親家庭等医療証をお持ちの世帯は除く)

子医療証の助成は、保険診療の自己負担分の3分の1です。不用になった乳医療証は、子育て支援室または市政窓口へ返却してください。

子育て支援室 ☎内線2675
市の児童手当をご存知ですか

所得のない18歳未満の児童を4人以上養育し、平成21年1月1日から引き続き三鷹市に住民登録または外国人登録している方に、4人目のお子さんから1人につき月額1,000円の手当を支給します(所得制限なし)

保護者の銀行口座番号が分かるものと印鑑を持参し、子育て支援室 市役所4階41番窓口へ

市の児童手当を振り込みます
平成20年10月～平成21年3月分の手当を、3月31日(火)に指定された金融機関の預金口座に振り込みます。
子育て支援室 ☎内線2675

高齢者

「介護予防チェックリスト調査票」を郵送しました

65歳以上の方へ、3月9日に「介護予防チェックリスト調査票」をお送りしました。これは介護が必要になる事を防いで健やかに暮らすため、心と体の働き・日常生活の状況をお尋ねするものです。ご本人が記入して、3月27日(金)までに返信用封筒で総合保健センターへ返送してください。

平成21年4月1日現在で満65歳以上の方(要支援・要介護認定を受けている方を除く)

高齢者支援室 ☎内線2622
一緒に考えるセミナー

「中高年の人生塾」

おおむね55歳以上の方20人
3月25日(水)午後1時30分～4時
市民協働センター

お持ちの方は雇用保険受給資格者証
④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

こもれび ほっと・サークル

「お食事会とミニお花見」

おおむね65歳以上の方10人
3月26日(木)午前11時30分～午後2時
スペース・S(下連雀1丁目)
¥1,500円(食事代)
3月16日(月)午前9時からこもれび事務局 ☎42-4471へ

介護なんでも相談室 in 上連雀1丁目

毎月第1木曜日に開催します。
上連雀1丁目にお住まいの方
4月2日(木)午前10時～11時30分
上連雀堀合地区公会堂(上連雀1-15-15)
当日会場へ
地域包括支援センター太郎 ☎76-4500

障がいのある方

障がい者自主グループに講師を派遣します

市内で活動する障がい者を中心とした市民15人以上の自主グループ
5月1日(金)～平成22年3月31日(水)
4月1日(水)～10日(金)に所定の申込用紙で社会教育会館(本館・東・西)へ
社会教育会館 ☎49-2521
4月14日(火)午後1時30分～3時に社会教育会館で調整会議を行います。

健康

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=4月3日(金)午前9時30分～正午、アルコール相談=4月13日(月)午後2時～4時、精神保健医療相談=4月21日・28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
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)
平成20年度の若年健康診査、歯科健診(成人・歯周疾患)追加項目健診は終了しました
平成21年度の健診については、広報み

たか4月5日発行号または4月上旬に配布される「健康ガイドみたか」をご覧ください。

健康推進課 ☎46-3254

休日などの緊急時の診療はこちらへ

休日診療所(内科・小児科)
三鷹市医師会館(野崎1-7-23 ☎47-2155)
日曜日・祝日・年末年始の午前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(野崎1-7-23 ☎47-2155)
日曜日・祝日・年末年始の午後6時～9時30分

小児初期救急平日準夜診療所
三鷹市医師会館(野崎1-7-23 ☎47-2155)
月～金曜日の平日午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

休日歯科応急診療所
総合保健センター(新川6-35-28 ☎46-3234)
日曜日・祝日・年末年始の午前10時～11時45分、午後1時～4時

市内救急病院
野村病院(下連雀8-3-6 ☎47-4848)
三鷹中央病院(上連雀5-23-10 ☎44-6161)
武蔵野病院(下連雀4-8-40 ☎47-1000)

救急救命センター
杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2 ☎47-5511)

電話での問い合わせ
東京消防庁救急テレフォンサービス(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

健康保険被保険者証
健康推進課 ☎46-3254

運動機能向上プログラム

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民20人
4月8日～7月29日の毎週水曜日午前9時30分～11時30分(4月29日、5月6日を除く全15回)
市民協働センター
¥1,500円
3月16日(月)～24日(火)に総合保健センター ☎46-3254へ(申込多数の場合は健康診断で運動の介護予防事業が必要と言われた方、または未受講者を優先後に抽選)

4月から妊婦健康診査の公費負担を14回に拡充する予定です

4月から、お母さんと赤ちゃんの健康のため、定期的な妊婦健康診査のうち、妊娠確定後の1回目とその後13回分(計14回分)の健診および検査の一部を助成します。
三鷹市に住民登録または外国人登録があり、4月1日(水)以降に妊娠届出書を提出した方
母子健康手帳の発行時に、妊婦健康診査受診票を入れた「母と子の保健ブック」をお渡しします。

元気な明日のために 乳がん検診を受けましょう

3月31日(火)以前に妊娠届出書を提出した方(追加助成)
4月1日(水)以降に妊婦健康診査の受診が必要な方には、国の基準のもとに必要な枚数の受診票を個別に郵送します。
助産院や里帰りなどで市が発行した受診票(4月1日以降受診分)を利用できなかった方は、公費負担分の費用を助成しますので、出産後に総合保健センターの窓口で一括申請してください。
総合保健センター ☎46-3254

元気な明日のために 乳がん検診を受けましょう
健康コラム
新年度が始まると、まもなく検診の季節となります。女性はそのようながんにも最もかかりやすいのでしょうか?
1998年以来、トップは変わらず乳がん、次いで胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がんと続きます。1年間で乳がんが診断される人は約4万人。そして、毎年約1万人の人が乳がんを命を落とされています。なかでも東京都は全国で乳がん死亡率が第1位で、全国平均より2割以上多いというきわめて深刻な状況にあります。この原因は明確に示されてはいませんが、食事における脂肪の割合が高いことや、検診を受ける方の割合が低いことが影響していると考えられます。
かかりやすい乳がんですが、比較的治療のしやすいがんと言われています。体表の腫瘍がゆえに手術は安全に行え、放射線も使いやすく、かつ抗がん剤やホルモン療法剤にも反応しやすいからです。早期乳がんでは95%以上の方を根治に導くことができます。しかし、進行がんを含めたとすれば約30%の方が乳がんによって命を落とす結果になっています。すなわち早期発見・早期治療が最良の対処法と言えます。
乳がんの早期発見には自分で探す方法があります。まず、触る側の手を上げて、反対側の指の腹で、乳腺全体をなでるように触ってみてください。乳頭から周囲にかけて、円を描いていくようにまんべんなく触ることがコツです。入浴中にせっけんをつけて滑りやすくするとさらに判りやすくなります。典型的な乳がんでは、ゴムのよう弾力があり、比較的表層が追いつく動きが鈍いのが特徴です。
三鷹市では5年前からマンモグラフィと超音波撮影を併用した乳がん検診を導入し、これまでに市民の中から多数の乳がん患者さんを早期の段階で見つけています。明日の安心のために、みなさんと誘い合って乳がん検診を受けるようにしましょう。
三鷹市医師会 ☎47 2 1 5 5