# 高齢者

## 高齢者入院見舞金(10,000円)を支給

人70歳以上で市内に1年以上居住し、連続して14日以上医療保険で入院した方
※年度(4～3月)に1回のみで所得制限があります。
申入院期間を証明できる書類(領収書など)、本人名義の金融機関の振込口座、印鑑を持参して入院の日から1年以内に高齢者支援室へ
問同室☎内線2627

## 給食ボランティアに参加しませんか

高齢で買物や炊事が困難な方に、手作りの食事(夕食)を週2回お届けするボランティアです。
人調理や配達ができる方(週1回だけ、配達だけでも可)
申問すみれの会(井の頭地区公会堂で毎週火・金曜日活動)☎46-2015(吉田)・あかねボランティアグループ(井の頭コミュニティセンターで毎週火・土曜日活動)☎45-5180(橋村)・パンプキンの会(井口コミュニティセンターで毎週火・金曜日活動)☎31-2070(岡)・新川中原老人給食グループ(新川中原コミュニティセンターで毎週火・金曜日活動)☎45-6722(島野)・赤とんぼ(連雀コミュニティセンターで毎週月・金曜日活動)☎090-2204-7869(沖谷)

## 8～11月生まれの方に特定健診・後期高齢者健診の受診票を送ります

7月下旬に受診票を発送します。受診期間(11月30日㈪まで)終了間際は混雑が予想されます。早めの受診を。
人①特定健診＝40～74歳で平成21年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している方、②後期高齢者健診＝75歳以上で平成21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
※健診時には受診票と保険証を必ずお持ちください。
※65歳以上で生活機能検査の対象になった方は「生活機能検査の受診票」も同封します。「特定健診」または「後期高齢者健診」と必ず同じ日、同じ医療機関で受けてください。
※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に加入し、健診の機会がなく受診を希望する方はお問い合わせください。
※社会保険などの被扶養者や国保組合加入者で、医療保険者が市内の医療機関と契約している場合には「特定健診受診券」に「集合契約B」と記載され、胸部X線などの市独自の項目の健診も受診できます。
問保健課特定健診係☎46-3271

## 7月31日㈮は後期高齢者医療保険料(第1期)の納期限です

年金からの保険料の引き落としを口座振替に変更できます。10月分の年金からの変更をご希望の方は、7月31日㈮までに振替をする口座の内容が分かるもの(通帳など)と、その金融機関届出印を持参して保険課(市役所1階9番窓口)へ。
問保険課☎内線2391

## 「はなまる教室」学習者募集

読み書き・簡単な計算の学習(45分)と体操(45分)を行います。
人要支援・要介護の認定を受けていない65歳以上の市民で、週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能な方14人
日10月7日～平成22年3月24日の水曜日午前10時～正午(全23回)
所東京弘済園弘陽園
¥2,300円
申問9月11日㈮までに本人が電話で総合保険センター☎46-3254へ
**◆同教室の学習サポーターを募集**
学習者への助言と指導。謝礼は1回1,000円。
人おおむね60歳までの市民で、高齢者の心身の健康増進に理解があり、事前の研修会と学習者説明会に参加可能な方
日教室開催日の午前9時30分～午後0時30分
申問弘済園地域包括支援センター☎48-8855・FAX49-8896・✉zaitaku_sien@kosaien.or.jpへ

# 障がいのある方

## 知的障がい者援護施設「なごみ」の入所者募集

人18歳以上の男性(障害者自立支援法による障害程度区分がある場合は区分4以上の方)1人
申問7月31日㈮までに地域福祉課☎内線2653へ

# 健　康

## 8～11月生まれの方の健康診査

人①若年健康診査＝16～39歳の市民、②成人歯科健康診査＝41歳以上の市民、③歯周疾患検診＝40・50・60・70歳になる市民
※①の対象者のうち、三鷹市国民健康保険に加入している方で30・35歳になる方、②の対象者のうち、45・55・65歳になる方、③の対象者は、市から受診票を送付しますので申し込みは不要(②③で訪問を希望する方は要連絡)です。
日受診期間＝8月1日㈯～11月30日㈪
申問7月21日㈫～11月16日㈪に総合保健センター☎46-3254・HPhttp://www.e-tokyo.lg.jp/(電子申請サービス)へ

## 多摩府中保健所　精神保健相談

日①アルコール相談＝8月10日㈪午後2時～4時、②思春期相談＝8月14日㈮午前9時30分～正午、③精神保健医療相談＝8月18・25日の火曜日午後2時～4時
所武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター
申問多摩府中保健所☎042-362-2334へ
※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

## 骨粗しょう症健康診査

1日目は問診・身長・体重・握力・骨密度測定(DXA(デキサ)法＝腕のX線検査)、2日目は測定結果に基づく医師、保健師、栄養士、歯科衛生士による指導。
人平成21年4月1日～平成22年3月31日に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、2日間とも参加できる方、各コース90人
※平成21年度から健診の対象年齢が、5歳刻みの節目の年齢の方になりました。
日①Bコース＝9月14日㈪午後1時～3時・28日㈪午後1時30分～3時30分、②Cコース＝11月7日㈯午後2時～4時・21日㈯午後2時30分～4時30分、③Dコース＝平成22年2月1日㈪午後1時～3時・15日㈪午後1時30分～3時30分(※Aコースは終了)
所総合保健センター
申①8月7日㈮、②10月2日㈮、③12月25日㈮(いずれも消印有効)までに、はがきに希望コース名と必要事項(7面参照)を記入し「〒181-0004新川6-35-28三鷹市総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。窓口や電子申請サービスHPhttp://www.e-tokyo.lg.jp/での申し込みも可
問同センター☎46-3254

## 大腸がん検診

問診と便潜血反応検査。
人40歳以上(昭和45年3月31日以前生まれ)の市民1,200人
※市の特定健診・後期高齢者健診でも便潜血反応検査を行いますので、対象者は各健診で受診してください。
日10月1日㈭～11月20日㈮
所市内協力医療機関
申8月21日㈮(消印有効)までに、はがきに「大腸がん検診希望」と必要事項(7面参照)・性別を記入し「〒181-0004新川6-35-28三鷹市総合保健センター」へ(申込多数の場合は抽選)。窓口や電子申請サービスHPhttp://www.e-tokyo.lg.jp/での申し込みも可
問同センター☎46-3254

# 催　し

## 農業公園　イメージ募集のイベント

開園5周年の農業公園のシンボルマーク作成のため、同園のイメージ募集とバルーンアートの実演をします。
主三鷹市農業公園運営懇談会
日7月25日㈯午後4時から(雨天の場合は翌日)
所農業公園
申当日会場へ
問生活経済課☎内線3063

## 第7回にじの会夏まつり

主(社福)にじの会
日7月25日㈯午後4時～7時
所大沢にじの里(大沢1-6-3)
申当日会場へ
問同会☎39-2411
※ボランティア募集中。

# 健康コラム

## 「弱視その治療について」

ある方が昔、視力が悪い(矯正視力がある程度しか出ない)のが15歳まで分からなかったそうです。その年で矯正視力が0.7未満なら、それは弱視という状態です。視力が育たなかったのですから、その後どんな手段をとっても視力が出る可能性はほとんどないのですが、その時診察した眼科医はあまりにかわいそうと思ったのか「今はやりようがないが、30年後にはあるいはレーザーが進歩して、直せるかも」と言ったそうです。

ところで、今の学校保健では毎年視力検査をしますし、その前にも3歳児健診などお子さんの視力をチェックする機会があります。ですから、その検査をしっかりと行っていれば、視力が出ないのが分かりますので、眼科専門医で対処の仕方もあります。

一般に、人間の視力は6歳程度で完成し、それまでに矯正視力(眼鏡などもかけての視力)が出ないお子さんは視力を出すべく努力をしなければなりません。方法としてはいろいろで、手術が必要な場合もあるし、眼鏡をかけて長い時間をかけて治療が必要な場合もあります。しかし、現在でもはっきり弱視と診断された方の治療方法はありません。

さて、最近レーザーで角膜を変形させて眼の度を変えてしまう技術(LASIKなど)がはやっています。30年前に眼科医に前に書いたようなことが言われているので、その人は「これだ！この手術で視力が出るに違いない！」と思ったそうです。しかし、育たなかった視力を出すという魔力をこの手術が持っているわけではありません。医師は発達していく技術や手術をおすすめするのにその得失を知って、充分に患者さんにお伝えしようと努力していますが、このように誤解が生ずることがあります。眼科専門医にとって「視力が出る」という重大なことについての情報はしっかり把握していますので、誤解が生じないように疑問が出た段階で尋ねていただければ幸いです。

問三鷹市医師会☎47-2155

# チケットインフォメーション

mitaka city arts foundation

問㈶三鷹市芸術文化振興財団☎47-5122
HPhttp://mitaka.jpn.org

## 三鷹市芸術文化センター全部見せますツアー

大小2つのホールの舞台の仕組みや照明設備を見学したり、2種類のピアノの音の聴き比べやスポットライトの操作などを実際に体験します。展示創作室や音楽練習室もご案内します。
人小学生以上、各回20人
※スカート、ハイヒールでの参加はご遠慮ください。
※写真・ビデオ撮影が可能です。
参加費無料
8月25日㈫①午前10時30分～午後1時、②午後2時～4時30分
申会員＝7月29日㈬から、一般＝7月30日㈭から受け付け。電話予約のみ(先着制)

## 立川談春独演会 ☺ ※両日とも託児あり

**芸術文化センター 星のホール　全席指定**
**8月27日㈭・28日㈮両日とも19:00開演**
※両日とも同じ演目です。

チケット発売日
会員＝7月19日㈰／一般＝7月23日㈭
各回　会員＝3,150円／一般＝3,500円
残暑の夕べに、落語の涼。心に打ち水、談春落語。

## 柳家権太楼(やなぎやごんたろう)独演会 ☺

**芸術文化センター 星のホール　全席指定**
**9月26日㈯　14:00開演**
チケット発売日
会員＝7月29日㈬／一般＝7月31日㈮
会員＝3,150円／一般＝3,500円

爆笑をさらい、涙を誘う、寄席の華、柳家権太楼をたっぷりと!

【予約について】 この公演では1回の電話(またはインターネット)での予約枚数は、1公演あたり2枚までです。3枚以上のチケットをご希望の方は、再度、電話(インターネットの場合は再操作)をしてください。

**チケット予約方法**
発売初日は午前10時から電話・インターネットで受け付け、窓口では翌日から販売します。
●電話　☎47-5122
●パソコン　http://mitaka-art.jp/ticket
●携帯電話　http://mitaka-art.jp/ticket-m (座席自動採番)
※インターネット予約には事前登録が必要です。

●窓口販売　10:00～19:00　休館日＝月曜日(7月20日㈷開館、21日㈫・22日㈬休館)
芸術文化センター／三鷹市美術ギャラリー／三鷹市公会堂
※美術ギャラリーは7月20日㈷～24日㈮臨時休館します。
※学生券をお求めの方は当日学生証を拝見します。
☺料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

**友の会『マークル』会員募集中!**
年会費／2,000円
会員特典／チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイント還元、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)、レストランの割引など。