

高齢者作品展に出品しませんか？

趣味活動から作り出された絵画、手工艺品、彫刻、写真などの力作を出品ください。

- 65歳以上の市民
- 作品展=9月16日(水)~25日(金)
- 市役所1階市民ホール
- 申込9月7日(月)~14日(月)に電話で高齢者支援室☎内線2626へ

介護予防教室「いきいき栄養改善」

手軽でおいしい簡単料理を紹介。講師は管理栄養士の鈴木景子さん。

- 65歳以上の市民20人
- 10月2日(金)午前10時30分~午後1時30分
- 三鷹駅前コミュニティセンター
- ¥300円(材料代)
- 物エプロン、三角巾
- 申込地域包括支援センター太郎☎76-4500へ(先着制)

お風呂屋さんで介護予防

銭湯の脱衣場で楽しくトレーニングした後は、お風呂に浸かってリラックス。

- 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方、各会場15人
- 日所①春の湯(下連雀3-37-12)=10月6日~27日の毎週火曜日午後1時~3時、②千代乃湯(井口2-4-31)=10月10日~31日の毎週土曜日午前10時30分~午後0時30分(いずれも全4回)
- ¥400円(4回分、入浴代を含む)
- 申込9月7日(月)~17日(木)に電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)
- ※地域包括支援センターからも申し込み可。



健康

多摩府中保健所食品衛生出張窓口

営業許可の更新申請と食品衛生の相談受付。

- 多摩府中保健所
- 9月24日(木)午後1時30分~3時
- 総合保健センター
- 当日会場へ
- 同保健所武蔵野三鷹地域センター☎54-2209

健康セミナー「新型インフルエンザについて」

予防と対策を学びます。講師は医師の若林研司さん。

- 三鷹駅前周辺住民協議会
- 40人
- 10月3日(土)午後1時30分~3時
- 三鷹駅前コミュニティセンター
- 当日会場へ(先着制)
- 同協議会☎71-0025

講演会「思春期の課題とこころの健康を考える~理解と対応について~」

講師は多摩国分寺こころのクリニック院長で臨床心理士・精神科医の大西健さん。

- 多摩府中保健所
- 思春期のお子さんの家族、関係者
- 10月9日(金)午後2時~4時30分
- 同保健所
- 同保健所☎042-362-2334へ

催し

星と風のカフェ 9月の催し

●自然、科学、芸術、文化に興味がある方

- ①星と風のサロン・奇人、怪人、大人南方熊楠の世界=10日(木)午後6時30分~8時30分、②身近な生き物カフェ・蛾カフェ=12日(土)午後1時~3時、身近な生き物カフェ・たんぽぽカフェ=午後3時30分~5時、③素粒子カフェ・マスコミが教えてくれない?ノーベル賞と反物質のお話=15日(火)午後6時30分~8時30分、④素粒子カフェ・反物質~ココが変だよ、天使と悪魔=16日(水)午後6時30分~8時30分、⑤星と風のサロン・文系人間による天文学へのアプローチ~奥さま天文談義=17日(木)午後6時30分~8時30分、⑥再発見カフェ・たのしい米英語発音withたんぽぽ博士~生き物編=18日(金)午後7時~8時30分、⑦朗読マラソカフェ・かがくのほん・あつまれ!=19日(土)午前11時30分~午後7時、⑧デジモジデサロン・デジモジデ星の世界を楽しもう!=21日(祝)午後1時~2時30分、3時~4時30分、⑨親子カフェ・かんたんえいごサイエンスカフェ for Kids=23日(祝)午後2時~3時30分、⑩星と風のサロン・太陽研究最前線~今、プロミネンスが熱い!=24日(木)午後6時30分~8時30分、⑪生活科カフェ・洗濯を科学する!=25日(金)午後6時30分~8時30分、⑫身近な生き物カフェ・モグラカフェ=26日(土)午後1時~3時、⑬顔の見える宇宙図・ピー入門編・新しい感性と視点で宇宙科学に親しむ&宇宙科学をテーマにした交流パーティ=26日(土)午後3時45分~6時30分

●星と風のカフェ(下連雀3-8-13)

- ¥①③④⑤⑧⑩⑪⑬1,500円、②⑫1,000円、⑥⑨900円(飲食代別)。
- ⑬は軽食付き)

●申込期間中会場へ。⑧⑬は同カフェ☎44-2255(火~土曜日午前11時30分~午後7時)へ

介護者談話室

講演会「認知症をもっとよく知ろう」、談話室、介護相談、介護用品の展示など。参加者には介護食・紙おむつなどのサンプルをさしあげます。

- 三鷹市社会福祉協議会
- 9月11日(金)午後1時30分~4時
- 福祉会館
- 当日会場へ
- 同協議会☎79-3505

おもちゃの病院

●三鷹市消費者活動センター運営協議会

●日所リサイクル市民工房=9月12・26日の土曜日、消費者活動センター=9月16日(水)、いずれも午後1時~3時

- 特殊部品などの交換は有料
- 当日会場へ
- 同センター☎43-7874、同協議会☎41-0510

リサイクル市民工房

「粗大ごみからの掘り出し物」

●展示・受付=9月12日(土)~19日(土)、抽選会=20日(日)午前11時から

●申込時に結果通知用の官製はがきを持参。当選者は抽選日の翌日曜日までに手続きし、当選品をお持ち帰りください。

●同ごみ対策課☎内線2533

みどり先生の料理教室

●講師は北山みどりさん。

- 井の頭地区住民協議会
- 市民20人
- 9月17日(木)午前10時15分~午後0時30分
- 井の頭コミュニティセンター新館
- ¥500円
- 物三角巾、エプロン、スリッパ、ふきん、筆記用具
- 9月8日(火)~16日(水)に代金を添えて同センター本館へ(先着制)
- 同センター☎44-7321

市民健康講座

「60歳からのメイクアップ講座」

●自分に合ったお化粧を知る~

●専門家が化粧法をアドバイスします。

- 60歳以上の女性の市民20人
- 9月17日(木)午後2時~4時
- 総合保健センター
- 申込9月7日(月)午前8時30分から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)

リサイクル市民工房の催し

●①不要になったTシャツからエコ布ぞうり作り、②Tシャツからルームシューズ作り。

- 各8人

あたたかい善意

(敬称略)

三鷹市社会福祉協議会への寄付 (7月)

一般寄付	円	円
三鷹市リサイクル市民工房(2件)	51,100	円
東川 敏男	50,000	円
商工まつり募金箱	34,030	円
中原 1-2-30 会	30,000	円
建設ユニオン多摩東支部	21,985	円
東京土建一般労働組合三鷹支部	19,533	円
ことぶき商栄会	19,157	円
西尾 八重	3,938	円
加藤 はつ子	3,000	円
佐藤 礼子	3,000	円
北野ハビネスセンター夏まつり募金箱	2,106	円
根道 一男	2,000	円
山田 菊代	1,000	円
三鷹市社会教育会館		
父と子のアウトドア講座参加者一同	236	円
匿名(3件)	50,000	円

●一円硬貨募金

株コモディイイダ三鷹店	16,454	円
北野東晴クラブ(2件)	4,372	円
四ツ葉ときわクラブ	3,366	円
三鷹駅前ボランティアコーナー	1,829	円
菊地 たけ子	1,608	円
福寿会	1,354	円
野崎長寿会	1,100	円
中原三葉会	832	円
上二親交クラブ(2件)	758	円
三鷹市赤十字奉仕団	565	円
いきいきコーラス	468	円
島崎 大秀	172	円
匿名(2件)	14,589	円

●ボランティア基金

渡辺 英祐	21,000	円
東京三鷹ライオンズクラブ幹事		
向井 忠義	2,027	円
清水 靖子	1,000	円
匿名	2,000	円

震災時における医療体制

健康コラム

三鷹市医師会は阪神淡路大地震、最近では岩手県沿岸北部地震の教訓から市および関係団体の協力を得て、震災時医療体制を次のように構築しました。震度6弱以上の地震が市内において発生したとき、三鷹市医師会に所属する全医療機関は、次の通り震災時医療にあたります。

①地震発生と同時に医療拠点病院を除く医療機関は速やかに閉院とします。

②閉院した医療機関の医師などは、予め定められた災害時医療救護所、または医療拠点病院に参集し医療活動に従事します。

③医療救護所においては打撲、擦過傷、軽度の切傷裂傷、歯牙損傷、若干の内科的疾患など軽症者を治療完治出来るようにし、医療拠点(病院)に傷病者が集中しないようにします。

◆災害時医療救護所各コミュニティ住区にある小学校を選定しました

井の頭地区Ⅱ五小、東部地区Ⅱ高山小、新川中原地区Ⅱ中原小、連雀地区Ⅱ南浦小、駅前地区Ⅱ三小、西部地区Ⅱ井口小、大沢地区Ⅱ大沢台小

◆医療拠点(病院)

厚生会病院、武蔵野病院、三鷹病院、篠原病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院(台林大学病院は東京都後方支援病院となるため除く)

ご協力をお願いします。

三鷹市医師会 ☎47-2155