

「2割」(平成22年3月31日までは1割)と記載された高齢受給者証をお持ちの方に「1割」と表示した高齢受給者証を3月17日にお送りしました。今までの受給者証は同封の返信用封筒でお返しください。

※負担割合「2割」は、平成23年3月31日まで「1割」に据え置きとなりましたが、8月1日に前年収入による判定の見直しがあるため、有効期限は7月31日となっています。

☎保険課☎内線2382

### 平成22年度国民年金学生納付特例の申請受付は4月1日(木)から

学生納付特例制度を申請し承認されると納付が10年間猶予され、承認された期間は年金受給資格期間に入ります。また、10年以内に納付(追納)すれば年金受給額に反映します(3年度目以降の納付には加算金あり)。

☎学生で国民年金保険料を納付することが困難な方

☎4月1日(木)から年金手帳と学生証(コピー可)を持参し、市民課(市役所1階3番)または市政窓口へ

※現在承認されていて日本年金機構から申請書用紙が送られてきた場合は、用紙に記入し返信することで手続きできます。

☎市民課☎内線2394・武蔵野年金事務所☎56-1411

### 東児童館 おやこひろば

◆わくわくランド

☎0歳~就学前のお子さん

☎3月23日(火)午前10時~正午

◆ひよこランド

☎0~1歳のお子さん

☎3月24日(水)午前10時~正午

☎いずれも当日会場へ

☎同館☎44-2150



### むらさき子どもひろばの行事

◆乳幼児対象の定例行事

◇げんきっ子ランド

☎0歳~就学前のお子さん

☎月~金曜日午前9時15分~10時50分

◇みんなであそび

☎0歳~就学前のお子さん

☎月~金曜日午前11時~11時30分

※スペシャルイベントの日は休みます。

◇変身!スペシャルバースデー

☎月~金曜日午前11時20分~11時30分

※3月26日(金)・29日(月)を除く。

※バースデー参加希望の方は午前10時45分までに受付へ。

☎いずれも当日会場へ



◆スペシャルイベント

☎①にこにこキッズ(0歳~就学前)=3月24日(水)午前10時45分~11時30分、②コサージュ作り&赤ちゃんバースデー(0歳~1歳6カ月)=3月26日(金)午前11時~11時30分、③コサージュ作り&2歳からのバースデー(1歳6カ月~就学前)=3月29日(月)午前11時~11時45分

☎①のみ牟礼コミュニティセンター

☎同ひろば☎49-5500(①のみ当日会場)へ

### 西児童館

乳幼児のあそびひろば

◆ちびっこの日

☎開館日の午前9時~午後1時

◆サークルタイム

☎月~土曜日の午前11時30分から

◆1月生まれのお誕生日会

☎3月25日(木)午前11時30分から

☎いずれも当日会場へ

☎同館☎31-6039

### 春休み特別企画「子どもたちへ語る一冊の本 アラビアンナイト~アリババと40人の盗賊」

朗読は俳優座の方。

☎150人

☎3月28日(日)午後2時~3時

☎中近東文化センター講堂

☎入館料(中学生以下無料)

☎同センター☎32-7111・☎31-9453へ(先着制)

### ちびっこ農園参加者募集~35周年記念イベントも開催~

参加者全員で種まきから収穫までを行います。

☎三鷹青年会議所

☎市内在住の幼稚園・保育園児、小・中学生と保護者、①55家族、②30家族

☎4月から1年間

☎①東部農園(新川3-6-1)、②西部農園(井口4-18井口西児童遊園内)

☎1家族につき4~8月(夏野菜用)4,000円、9~3月(秋野菜用)2,000円、4~3月(夏秋通年)6,000円

☎3月21・28日の日曜日午前中に会費を持参して各農園へ

☎東部農園(大川)☎47-9193・西部農園(小林)☎42-5430・三鷹青年会議所☎46-4199

※3月28日(日)午前10時30分から、東部農園で鍬(くわ)入れ式と説明会を行います。

### 高齢者

#### 平成22年度高齢者無料入浴券の申し込み

市内公衆浴場の無料入浴券を1人30枚まで配付します。

☎65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方

☎3月23日(火)から高齢者支援室または最寄りの公衆浴場へ。審査のうえ4月中旬以降に無料入浴券を郵送します

☎高齢者支援室☎内線2627

#### 講演会「認知症になる僕たちへ~大逆転の痴呆ケアで」

講師は東京都地域密着型サービス事業者連絡協議会代表の和田行男さん。

☎三鷹市シルバー人材センター、三鷹いきいきプラス

☎おむね55歳以上の方150人

☎3月25日(木)午後3時~4時30分

☎三鷹市公会堂

☎当日会場へ(先着制)

☎同センター☎48-6721

#### こもれびほっとサークルお食事会とミニお花見

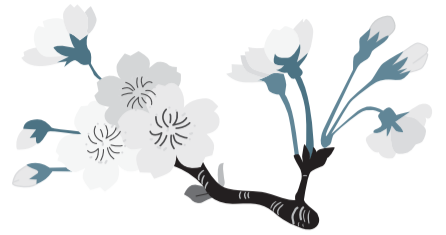
☎おむね65歳以上の方10人

☎4月2日(金)午前11時30分~午後2時

☎スペース・S(下連雀1丁目)

☎1,300円(食事代)

☎3月23日(火)午前9時から同事務局☎42-4471へ



#### 介護予防教室「健康元気体操講座」

転倒予防・体力増進を目的とした体操を、市内の接骨院の院長が指導します。

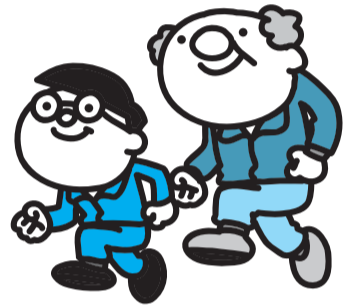
☎65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない市民27人

☎4月24日、5月15・22日、6月5・19日、7月3日の土曜日午後2時~3時30分(全6回)

☎三鷹市公会堂別館

☎600円

☎3月23日(火)から総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選)



#### 「尿もれ」年だからってあきらめないで!

「尿もれ」を予防・改善する毎日のトレーニング(骨盤底筋体操)を紹介します。

☎市内在住の65歳以上の女性30人

☎4月27日(火)午後2時~4時

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎平日午前9時~午後5時に地域包括支援センター太郎☎76-4500へ(先着制)

### 障がいのある方

#### 工賃アップセミナー「地域の方で、目指せ工賃アップ!~これからの自主製品の可能性~」

講師は城西国際大学福祉総合学部の福田順子さんほか。

☎市、NPO法人三鷹はなの会

☎50人

☎3月24日(水)午後1時~4時30分

☎三鷹ネットワーク大学

☎当日会場へ

☎びゅあネット事業(三鷹市障がい者施設等自主製品開発・販売ネットワーク事業)運営委員会(星と風のカフェ内)☎44-2255(火~土曜日の午前11時30分~午後7時)

### 子育て・教育

#### 自立支援医療(育成医療)・小児慢性疾患医療費を助成します

◆自立支援医療(育成医療)

身体に障がいのある18歳未満の児童が、指定医療機関で確実な効果が期待できる手術などの治療にかかる医療費の一部を助成する制度です(所得制限あり)。

◆小児慢性疾患医療費助成

小児慢性疾患対象疾病に罹患し、症状が認定基準に該当している18歳未満の児童について、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する制度です。

☎☎いずれも子育て支援室(市役所4階41番窓口)☎内線2675へ

※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。

#### マル乳医療証をお持ちの方にマル子医療証を送ります

現在、乳幼児医療証(マル乳医療証)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証(マル子医療証)をお送りします(マル子医療証の所得制限を超過している方などは除く)。

マル子医療証は、通院1回200円(調剤は無料)、入院は全額助成します。

☎子育て支援室☎内線2675

坂道や駅の階段をのぼるときに息切れしていませんか。あなたが長年タバコを吸っていて、そのような症状が出ているのなら、それは肺気腫かもしれません。原因は喫煙と大気汚染あるいは粉じん・有毒ガスに暴露する職業に従事していたことや、繰り返し肺感染症にかかっていること、40~50歳を過ぎて発症する可能性があります。肺気腫は気管支が枝分かれを繰り返して、その最後の別れ枝とその肺胞が病的に異常に拡大してしまつた状態であり、肺における酸素を取り込むガス交換の効率が悪くなる病気です。肺気腫は慢性気管支炎とともに「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」と呼ばれています。長年の喫煙がその主な原因といわれています。また家族に患者がいる場合は肺気腫になる素因があると考えられます。症状は咳とともにたんが増えて、さらに進むと朝起きたとき粘稠なたんの排出量が増加(量が60cc以上)することが特徴です。また、50~60歳以上になって、坂道や駅の階段をのぼるときに息切れなどの呼吸困難を強く自覚するようになります。魚の口に似た口すぼめ呼吸や、首を前方に突き出した特徴的な体位をとることが多くなります。また、風邪や肺炎を起こすと急性増悪をきたし、強い呼吸困難症状を引き起こします。肺気腫は胸部レントゲン写真と呼吸機能検査で診断できます。治療法はまず禁煙です。禁煙によって生存率は改善します。気管支拡張薬は有効で、気流を改善し、呼吸困難と運動能力を改善します。また、進行して重篤になると酸素療法が必要で、在宅での酸素化装置あるいは酸素ボンベを使用します。呼吸リハビリテーションは患者さんへの個別的に計画されたプログラムで行われます。呼吸リハビリで運動能力が40%以上も改善します。重症の慢性閉塞性肺疾患患者には肺移植を行うこともあります。禁煙の努力をするだけでも症状は改善します。いずれにしても、長い人生を考えると喫煙の習慣はない方がよいことは間違いありません。若い人にとっても...

☎三鷹市医師会☎47-2155

### 肺気腫