

## 「みたか散策マップ」を配布中

みたか観光案内所では、みたか都市観光協会オリジナルの「みたか散策マップ」を無料で配布しています。カラー印刷で見やすく、内容盛りだくさんの冊子型マップです。みたか散策のお供にぜひご利用ください。

### ◆「みたか散策マップ」の特徴

みたか都市観光協会お薦めの7つのコースやおいしい店などをイラスト付きマップで紹介。各コースの距離やおよその時間も掲載しているので、散策にとっても便利です。施設・スポットの説明に加え、開館時間や入場料なども分かりやすくご案内しています。



楽しさ広がる音声ガイドはマップのマークをペンでタッチ!

さらに、このマップは専用の「音声ペン」を使い、各スポットのよりくわしい解説を日本語と英語で聞くことができます(「音声ペン」は、1日100円でみたか観光案内所で貸し出し)。

### ◆「みたか散策マップ」コース紹介

- ①三鷹の森ジブリ美術館・三鷹市山本有三記念館コース
- ②太宰治の足跡コース
- ③井の頭恩賜公園・井の頭自然文化園コース
- ④中近東文化センター・湯浅八郎記念館コース
- ⑤近藤勇・水車(新車)・ほとたるのりコース
- ⑥国立天文台・星と森と絵本の家コース
- ⑦神代植物公園・深大寺コース

問 同協会(同案内所) ☎40-5525

## 連休中の診療はこちらへ



### 休日・休日準夜間・小児平日準夜間診療

日曜日、祝日や夜間など医療機関が休みのときに備え、急病の方の初期治療と応急処置を行っています。受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

#### ①休日診療所(内科・小児科)

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

#### ②休日準夜診療所(内科・小児科) 午後6時～9時30分

#### ③小児初期救急平日準夜診療所(子ども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

所 問 いずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23) ☎24-8199

#### ④休日歯科応急診療所 午前10時～11時45分、午後1時～4時

所 問 三鷹市総合保健センター(新川6-35-28) ☎46-3234

市内救急指定病院

- ◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511
- ◆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

医療機関案内(24時間)

◆東京都保健医療情報センターひまわり ☎03-5272-0303

問 三鷹市医師会館 ☎47-21155、健康推進課 ☎内線2691

## 三鷹市医師会館に 新型インフルエンザ 外来施設が完成

昨年の新型インフルエンザの流行を受けて準備を進めてきた外来施設の工事が完了しました。新型インフルエンザ発生時に発熱外来として設置するこの施設は、感染が疑われる患者とそれ以外の患者の出入り口を分離したうえで、感染が疑われる患者の待合室を密閉して室内に陰圧空気清浄機を設置しています。これにより、ウイルスを含む室内の空気の流出を防ぎ、空気感染のリスクを低減します。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155

## まちに元気と活力を！ 町会・自治会活動を応援します

問 コミュニティ文化課 ☎内線2513

### がんばる地域応援プロジェクト(地域自治組織活性化事業)

地域の元気を作り出す活動を行う町会・自治会の活動を応援する助成制度です。

◆対象事業 地域の課題解決、地域の特性を生かした住民相互の交流、他団体・市民などとの連携、地域の活力を生み出す活動に取り組む事業など

◆助成額 原則、事業経費の3分の2相当(上限10万円)

※一度助成金の交付を受けた団体が、同じ事業を継続実施する場合は、申請・選考のうえ前回助成額の2分の1を助成します。

◆対象者 町会・自治会、管理組合、商店会などの地域自治組織

◆選考方法 7月10日(土)にヒアリング形式の審査会(事業概要の紹介と質疑)を行い、公益性や独創性などの観点から審査し、採択事業を決定します

問 7月2日(金)までに、コミュニティ文化課(第二庁舎2階)、市民協働センターで配布する所定の申請書類に記入し同課へ

※NPOなどの市民団体からの、町会などと一緒にまちを元気にする事業アイデアも募集しています。また、町会などからの相談も受け付けています。



下連雀二丁目会が実施した「むらさき公園の集い2009」

### 町会等自治組織助成金(基礎交付金)

世帯割額は1世帯あたり200円、均等割額は世帯数により8,000～17,000円を交付します。

問 5月28日(金)までに、申請書と平成21年度事業実績報告書(平成21年度に助成金を受けていない団体は不要)に必要事項を記入し同課へ

※平成21年度助成金交付団体は、関係書類を5月上旬に郵送する予定です。

### 地域の身近な交流の場 地区公会堂を利用してみませんか

市内32カ所の地区公会堂は、地域のみなさんの交流を深めるコミュニティ施設です。管理運営は、各地域の町会・自治会が行っており、活動の目的に合わせてホール・和室などの設備を無料で利用できます。

問 在勤・在学を含む市民で構成する団体

井の頭東部地区公会堂で開催された絵本の読み聞かせ

### 地区公会堂一覧

(注) 赤=ホール、和=和室、会=会議室、料=料理講習室、数字は部屋数。

名称	管理運営団体	施設の概要(注)
大沢地区公会堂(大沢3-4-3)	大沢宿町会	赤 和
野崎地区公会堂(野崎2-4-29)	野崎町会	赤 2
井口地区公会堂(井口1-9-32)	井口協和会	赤 和 2
東野地区公会堂(深大寺2-9-8)	東野会	赤 和
上連雀地区公会堂(上連雀7-8-35)	上連雀友和会	赤 和 2
深大寺地区公会堂(深大寺1-15-27)	深大寺町会	赤 和 2
牟礼地区公会堂(牟礼3-9-2)	三鷹台団地自治会	赤 2
下連雀地区公会堂(下連雀4-15-18)	南銀座会	和 会 2
牟礼西地区公会堂(牟礼6-1-21)	牟礼西組町会	赤 和 2
牟礼南地区公会堂(牟礼5-4-11)	牟礼南組共栄会	赤 和 2
三鷹台地区公会堂(井の頭2-21-18)	三鷹台二丁目町会	和 2
下連雀むらさき地区公会堂(下連雀2-10-21)	下連雀親和会	赤 和
中原地区公会堂(中原4-5-13)	中原四丁目自治会	赤 和
山中地区公会堂(上連雀8-21-14)	山中親交会	赤 和
上連雀通北地区公会堂(上連雀5-16-26)	曙会	赤 和 2
上連雀堀合地区公会堂(上連雀1-15-15)	上連雀一丁目町会	赤 和 2
井の頭東部地区公会堂(井の頭1-3-18)	井の頭一丁目町会	赤 和 2
三鷹駅前地区公会堂(下連雀3-22-7)	下連雀本町会	赤 和 2
北野地区公会堂(北野4-10-1)	北野町会	赤 和 2
高山地区公会堂(牟礼4-13-37)	牟礼高山町会	赤 和 2
下連雀南浦地区公会堂(下連雀7-5-1)	下連雀若葉会	赤 和 2
大沢原地区公会堂(大沢1-12-6)	大沢原町会	赤 和 2
上連雀新道北地区公会堂(上連雀2-12-14)	上二町会	赤 和
牟礼東地区公会堂(牟礼1-14-2)	牟礼東町会	赤 和
天神前地区公会堂(北野3-11-35)	同公会堂管理運営委員会	赤 和
下連雀八丁目地区公会堂(下連雀8-2-9)	同公会堂管理運営委員会	赤 和
中原一丁目地区公会堂(中原1-26-15)	ひばりが丘町会	赤 和
新川三丁目地区公会堂(新川3-20-18)	新川本町町会	赤 和
井口西地区公会堂(井口4-7-13)	井口協和会	赤 和
新川宿地区公会堂(新川6-5-17)	新川宿町会	和 2
井の頭地区公会堂(井の頭5-10-24)	井之頭町会	赤 和 料
大沢下原地区公会堂(大沢5-1-16)	大沢下原町会	赤 和

## 運動誘発喘息

健康コラム

運動誘発喘息という病名を聞いたことがあるでしょうか。運動した後に急に咳やたんが出たり、呼吸するとゼーゼー、ヒューヒュー音がして息苦しくなる場合は、運動誘発喘息が疑われます。運動によって呼吸の深さや回数が増えると吸気・呼気によって気管支が冷えること、また、気管支表面の水分が蒸発して気管支粘膜の細胞内の液体が濃くなることで運動誘発喘息の原因と考えられています。運動中に気管支が冷えている間よりも、運動中止後に換気量が減って気管支が再度加温されてきた時に症状が出てくると言われています。

気管支の冷却や気管支表面の水分蒸発が多くなると起こりやすいということは、気温が低く、乾燥した空気の中で運動すると起こりやすいといえます。つまり、冬に屋外で運動する時には注意が必要です。しかし、それ以外の季節でも全力の8割以上の強い運動を3～8分以上すると喘息が誘発されやすくとされています。軽度の運動や、強い運動でも短時間の場合は運動誘発喘息は出にくいようです。また、水泳は、吸気の湿度が高く保たれた環境で運動するため、運動誘発喘息は出にくいといわれています。運動時だけではなく喘息症状の出ない場合もありますが、通常は治療が不完全だったり、治療を受けていない喘息患者で、普段から喘息症状が出ているような方に認められる場合がほとんどです。

一般的に運動誘発喘息は小児の病気というようにとらえられ、小児の喘息患者ではほとんどすべてで認められますが、成人は運動誘発喘息を起こすほどの強い運動をしないことが多いだけで、運動すれば成人の喘息患者でも半数以上で認められるといわれています。昨今は成人でもジョギングや余暇を利用したスポーツが盛んになり、喘息を誘発する程度以上の強度の運動をされている方も多くなっていますので、運動後に咳、たん、喘鳴のある方は、医療機関で適切な治療を受けるようにしてください。

問 三鷹市医師会 ☎47-21155