



高齢者

高齢者実態調査を実施します

第5期介護保険事業計画(平成24年～26年)の作成に向けた調査を実施します。

- ◆1次調査(6月7日(月)発送予定)  
無作為に抽出した65歳以上の市民8,000人に、郵送によるアンケート調査。

- ◆2次調査(8月上旬から)  
1次調査回答者から介護の必要な状態の方を抽出し、訪問面接調査。  
※調査員は身分証を携帯しています。

☎高齢者支援課☎内線2684

介護保険負担限度額認定申請・認定更新手続きを受付中

介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)の入所者やショートステイ利用者で住民税非課税世帯の方などは、事前の申請により居住費と食費の負担額が減額されます。

また、現在減額認定を受けている方は、6月30日(水)が認定証有効期限のため更新手続きが必要です。

◆減額認定申請

☎利用する介護保険施設名・入所日のメモと介護保険被保険者証を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ  
※新たに介護保険施設への入所やショートステイの利用を予定している方は、利用する月の月末までに申請してください。

◆減額認定更新

☎6月18日(金)までに、申請書、現在有効の減額認定証、世帯全員の平成22年度住民税非課税証明書(22年1月1日時点で市外在住の方のみ)を持参または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階11番窓口)へ  
※現在認定を受けている方には、原則として住所地へ申請書をお送りします。

☎高齢者支援課☎内線2686

第8回健康マージャンの集い市長杯大会

☎三鷹いきいき健康マージャンの集い  
☎6月15日(火)午前10時～午後4時

☎三鷹駅北口麻雀店

¥3,200円

☎☎同会(加藤)☎42-1390へ

元気な今から介護予防

介護予防のポイントを楽しく学びます。簡単な体操も紹介します。

☎65歳以上の介護認定を受けていない市民50人

☎6月29日(火)午前10時～正午

☎福祉会館

☎飲み物、汗ふきタオル、筆記用具

☎☎6月7日(月)午前9時から総合保健センター☎46-3254へ

介護予防教室「いきいき健康教室」

簡単なストレッチ運動などの体操で、

健康を保ちましょう。

☎65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない市民で、毎回参加できる方25人

☎7月7日～28日の毎週水曜日午後1時30分～3時(全4回)

☎弘陽園(下連

雀5-2-5)

☎☎6月25日

(金までに弘済

園地域包括支

援センター☎4

8-8855へ(先着

制)

お口と栄養の講座

「歯ッピー楽ッキー教室」

「健口体操」や栄養バランス、健康診断の検査値についてお話しします。

☎65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない市民20人

☎7月16日～30日の毎週金曜日午前10時15分～11時45分

☎三鷹駅前コミュニティセンター

☎☎6月7日(月)午前9時から総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は3日間とも参加できる方を優先)



健康

家族のうつと付き合う4つのヒント

☎家族のうつ病と向き合っている方20人

☎①うつ病患者の「働きたい!」を応援する～うつ病専門就労支援「ルポゼ」の取り組み～＝6月12日(土)午後1時30分～4時、

②「うつ病」とは何か?～うつ専門医のお話し～＝6月26日(土)午後2時～4時、③自分のココロを大切にするプチセミナー＝

7月3日(土)午後1時30分～4時30分、④家族の「うつ」とつきあうヒント＝7月10日(土)午後1時30分～4時(全4回)

☎みたかボランティアセンター

¥800円(社協会員は500円)

☎☎同センター☎76-1271へ(先着制)

多摩府中保健所精神保健相談

☎①アルコール相談＝6月14日(月)午後2時～4時、②精神保健医療相談＝6月15・22日の火曜日午後2時～4時

☎同保健所武蔵野三鷹地域センター、三鷹市総合保健センター(予約時に要確認)

☎☎同保健所☎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)。

骨粗しょう症予防教室

☎骨密度測定(超音波法)を受ける機会のない女性市民(骨粗しょう症で通院中の方、妊娠中の方を除く)30人

☎6月30日(水)午後1時30分～3時30分

☎総合保健センター

☎健康手帳と筆記用具。測定のため着

脱しやすい靴下や靴

☎☎6月7日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ(先着制)



催し

生活用品活用市

☎消費者活動センター運営協議会

☎6月8日～22日の毎週火曜日午前10時～午後2時(全3回)

☎消費者活動センター

☎当日会場へ

☎同センター☎43-7874

みたかフリーマーケット

☎みたかフリーマーケット運営委員会

☎6月12日(土)午前10時～午後2時30分

☎三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)

☎当日会場へ(出店者は決定済)

☎消費者活動センター☎43-7874

※車でのご来場はご遠慮ください。

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＝6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はがきを持参。当選者は抽選日の翌週日曜日までに手続きし、当選品を持ち帰ってください

☎ごみ対策課☎内線2534

第12回花いっぱいフェア

音楽や踊り、足湯、模擬店、大抽選会、お花のプレゼントなど。

☎三鷹の森通り東栄会

☎6月13日(日)午前11時～午後4時

☎オークウッズ駐車場(下連雀1-10-10)

☎当日会場へ

☎トーホーベーカー(松井)☎43-6311

※6月7日(月)から事前セールを開催。イベント当日に使用できる金券や抽選券をプレゼントします。

「明日を語ろう いきいき野川」

野川流域で活動する団体のパネル展示、活動報告と情報交換・意見交換など。

☎野川流域連絡会

☎6月13日(日)午後1時～4時

☎羽沢小体育館

☎上履き

☎当日会場へ

◆野川を散策し羽沢小へ(雨天決行)

☎☎6月13日(日)午前9時30分①野川「新前橋」集合(野川公園～野川を散策～羽沢小)、②京王線柴崎駅南口集合(野川を散策～羽沢小)

☎昼食、飲み物

☎いずれも当日会場へ

☎同事務局☎042-330-1845

6月は就職差別解消促進月間です「講演と映画の集い」

講演「人権の世紀を確かなものに、問われる個の生き方」と、映画「内定者から

の手紙」の上映。

☎1,000人

☎6月14日(月)午後2時～4時30分

☎品川区立総合区民会館きゅりあん(品川区東大井5-18-1)

☎当日会場へ(先着制)

☎東京都産業労働局雇用就業部☎03-5320-4649

星と森と絵本の家の催し

☎①絵本リレー＝6月16日(水)午後3時30分から、②街頭紙芝居＝6月19日(土)午後1時から、2時30分から

☎いずれも同施設

☎いずれも当日会場へ

☎同施設☎39-3401

男女共同参画週間パネル展

同週間(6月23日～29日)と男女雇用平等推進月間(6月)にちなんだ展示。

☎三鷹市女性問題懇談会、市

☎6月18日(金)～24日(木)午前9時～午後4時30分(24日は4時まで)

☎市役所1階市民ホール

☎期間中会場へ

☎企画経営課☎内線2115

音楽サロン

第1回津軽三味線の夕べ

☎新川中原住民協議会、社会教育会館  
☎100人

☎6月19日(土)午後7時～8時30分

☎新川中原コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同センター☎49-6568

第618回三鷹市文化財めぐり「国宝正福寺、北山菖蒲園と今昔合体川越へ」

☎三鷹市文化財めぐりの会

☎45人

☎☎6月20日(日)午前7時市役所発～正福寺(地藏堂)～北山菖蒲園～川越市内(小江戸川越)文化財見学・昼食～市役所着(雨天決行、一部変更の場合あり)

¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)  
☎6月7日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

☎高橋☎45-1374

三鷹市吹奏楽団

第29回定期演奏会

☎6月22日(火)午後2時開演(1時30分開場)

☎三鷹市公会堂

¥500円(中学生以下とチラシ持参の方は無料)

☎当日会場へ

☎同楽団事務所☎090-3002-7127

MDSFダンスパーティー

☎三鷹市ダンススポーツ連盟

☎6月27日(日)午後1時30分～4時

☎第二体育館

¥500円

☎当日会場へ

☎羽根田☎44-1099

ダニによる病気

今回はダニが原因となる病気をいくつかお話しします。

最初に話すのはツツガ虫病です。森林や河原、草むらなどに生息するダニの一種であるツツガ虫に刺されると、オリエンチアという病原体が体内に侵入し、約2週間の潜伏期の後に病気を発症します。40度に達する高熱や全身の発疹(ほっしん)、眼の充血、リンパ腺や肝臓、ひ臓も腫れて、多臓器不全で亡くなる場合もあります。ほかの発疹の出る病気との見分けは難しいのですが、全身の皮膚をくまなく観察すると、刺し口の所に潰瘍(かいよう)やかさぶたが必ず見つかります。特定の抗生物質しか治療効果がないので、なるべく早くにこのサインを見逃さないことが重要です。

次はマダニ刺咬症(しこうしょう)です。春から秋にかけて、登山やハイキングに行つてマダニに刺されると、マダニは頭部を皮膚の中にもぐらせて、体は外に出ています。無症状な事も多いのですが、吸血してふくれあがつた体を見つければ、すぐに分かります。しかし、これを引つばると皮膚の中に頭部を残したままちぎれてしまうので、そのままにして医療機関へ行き、除去してもらうようにしてください。マダニに刺されると、主に二つの病気になるかも知れません。一つは日本紅斑熱こうはんねつです。リケッチアという病原体で発病します。症状は先にお話ししたツツガ虫病とほとんど同じです。ただしツツガ虫病より刺し口は、やや小型です。もう一つは、ライム病です。これはスピロヘータという病原体で起こります。移動するリング状の赤い発疹が特徴で、インフルエンザ様の症状を伴うこともあります。数カ月から数年たつても関節炎やずい膜炎が続くこともあります。これらの病気はダニに刺された事実を話さないと気付かれな病気ですので、山や川でダニに刺された後に、これらの症状が出た場合は、ダニに刺されたことを必ず医師に話してください。

☎三鷹市医師会☎47-21155