

イヨガ=30日(月)午前10時30分～正午  
**所**市民協働センター  
**¥**①④⑥⑨⑩1,500円、②800円、③⑧1,000円、⑤1,800円(オイル・防水シート代を含む)、⑦2,000円(さらし付き)  
**物**⑤バスタオル、お子さんの飲み物、普段のお出かけセット  
**申**必要事項(7面参照)・お子さんの年齢・名前(ふりがな)を記入し、同センター☎46-0048・FAX46-0148・Ekyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)  
**五小プール開放**  
**所**市教育委員会、井の頭地区住民協議会  
**人**市民(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴)  
**日**8月5日(木)～8日(日)、10日(火)～12日(木)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分  
**物**水着、水泳帽、バスタオル  
**申**期間中会場へ  
**問**同協議会☎44-7321

## 高齢者

**8月2日(月)は後期高齢者医療保険料(第1期)の納期です**  
 納期内の納付にご協力をお願いします。保険料の納付を口座振替に変更希望の方は、口座の内容が分かるものと届出印を持参し保険課へ。  
**問**同課☎内線2386

## 健康

**8～11月生まれの方の特定健診・後期高齢者健診**  
 受診票は7月下旬に発送します。受診期限(11月30日(火))間際は混雑が予想されますので、早めの受診をお願いします。  
**人**①特定健診=40～74歳で、平成22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22年4月から後期高齢者医療制度に加入している方。  
 ※65歳以上で生活機能検査の対象になった方には「生活機能検査の受診票」も同封します。健診と必ず同じ日、同じ医療機関で受診してください。  
 ※4月2日以降に転入などで三鷹市国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入し、受診を希望する方はお問い合わせください。  
**問**保険課☎46-3271

**8～11月生まれの方の健康診査**  
**人**①若年健康診査=今年度中に16～39歳になる市民、②成人歯科健康診査=今年度中に41歳以上になる市民、③歯周疾患検診=今年度中に満40・50・60・70歳になる市民、④訪問歯科健康診査=②③を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と同居の介護家族の方  
**日**8月1日(日)～11月30日(火)(歯科は8月2日

(月)から)  
**申**7月21日(水)～11月16日(火)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ。①②は電子申請サービスHP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からも申込可。③は申込不要

**健康・栄養・歯科相談**  
 測定(身長・体重・血圧など)と相談(65歳以上の方は口の機能に関する相談も)。  
**人**健診結果が基準値より高めの方、健康について気になる方(お子さんの同伴可)  
**日**8月3日(火)①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分  
**所**総合保健センター  
**物**健康手帳、健康診査の結果または最新の検査結果、医師の指示書など  
**申**事前に同センター☎46-3254へ(先着制)

**骨粗しょう症健康診査Bコース**  
 1日目は問診と身長・体重・握力・骨密度測定、2日目は医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による事後指導。  
**人**今年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日間とも参加できる方(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)90人  
**日**8月30日(月)午後1時から3時の間で指定する時間、9月7日(火)午後1時30分～3時30分  
**所**総合保健センター  
**申**7月30日(金)(消印有効)までに、はがきに必要事項(7面参照)・生年月日を記入し「〒181-0004 新川6-35-28 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HP<https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/>からも申込可  
**問**同センター☎46-3254

## 催し

**生活用品活用市**  
**所**消費者活動センター運営協議会  
**日**7月20-27日の火曜日午前10時～午後2時  
**所**消費者活動センター  
**申**当日会場へ  
**問**同センター☎43-7874  
**北野ハビネスセンター「館まつり」**  
 模擬店・作品販売、ゲーム、コンサートなど。  
**日**7月22日(木)午後4時30分～8時  
**物**使い捨てでない食器  
**申**当日会場へ  
**問**同センター☎48-6331・FAX43-0304  
 ※車での来館はご遠慮ください(障がいのある方など駐車場が必要な方は要相談)。  
**みたかボランティアセンター納涼まつり**  
 模擬店、ふろしき市、福祉ショップなど。  
**日**7月31日(土)午後5時～7時  
**申**当日会場へ  
**◆ふろしき市の出店者募集**  
**¥**1スペース500円  
**申**7月30日(金)までに同センター☎76-1271へ

## スポーツ

**市民体育祭 硬式テニスダブルス大会**  
 申込区分は、①男子A、②女子A、③男子B、④女子B、⑤男子・女子ジュニア(中学生)、⑥男子シニア、⑦女子シニア、⑧男子グランドシニア、⑨ミックス。  
**所**市、市教育委員会、三鷹市体育協会  
**人**在勤・在学を含む市民(③④過去3年間同種目4位以内入賞者は参加不可)今年12月末時点で⑥45歳以上、⑦ペアの合計年齢が100歳以上、⑧60歳以上の方※⑨を除き重複不可。  
**日**①②8月22日、⑨8月29日、⑤9月5日、③9月19日、④⑥⑦⑧9月26日、いずれも日曜日午前8時～午後6時  
 ※予備日は10月3日(日)・10日(日)(雨天中止)。  
**所**大沢総合グラウンドテニスコート  
**¥**1組1,000円(ジュニアは500円)  
**申**7月23日(金)午後6時～9時・25日(日)午前10時～午後1時に所定の申込用紙に参加費を添えて三鷹市体育協会へ  
**問**同協会☎43-2500

## 講座

**三鷹いきいきプラス 無料パソコン講習会**  
 文字入力、マウス操作、インターネット、電子メールなどを2日間で体験。  
**人**55歳以上の市民でパソコン初心者または未経験者12人  
**日**7月26日(月)・29日(木)午前9時30分～午後0時30分  
**所**三鷹産業プラザ  
**申**7月・水・金曜日の午前10時～午後4時に三鷹いきいきプラス事務局☎70-5753へ(先着制)  
 ※受講者は三鷹いきいきプラスの会員になっていただきます(入会金・会費無料)。  
**第1回市民憲法講座 「自傷行為の真実―若者たちはなぜ自身を傷つけるのか―」**  
 講師は医師の松本俊彦さん。  
**所**市、憲法を記念する三鷹市民の会  
**日**7月31日(土)午後2時～4時(1時40分開場)  
**所**三鷹駅前コミュニティセンター  
**申**当日会場へ  
**問**企画経営課☎内線2115  
**排水設備工事責任技術者の更新講習**  
**所**日本下水道協会東京都支部  
**人**資格者証の有効期限が平成23年3月31日までの方  
**日**9月15日(水)①午前10時～正午、②午後2時～4時  
**所**武蔵野公会堂  
**¥**3,500円  
**申**8月23日(月)までに受講申込書(対象者に送付)を郵送で東京都下水道サービス(株)へ  
**問**下水道課☎内線2872、東京都下水道

サービス(株)☎03-3241-0818  
**◆排水設備工事責任技術者試験(10月17日(日)実施)の受験申込書を配布します**  
**日**7月26日(月)～8月30日(土・日曜日、祝日を除く)  
**所**下水道課(市役所5階57番窓口)  
**問**同課☎内線2872

## 募集

**あなたも「社協」の会員に**  
 三鷹市社会福祉協議会(みたか社協)の活動は、寄付金や募金の交付金、行政からの補助金のほか、会員からの会費で賄われています。社協が委嘱したほのぼののネット員や町会・自治会員が、みなさんのお宅に加入と会費の納入のお願いに伺います。会費は年額で個人会員500円、団体会員3,000円、法人会員5,000円、特別賛助会員10,000円以上です。  
**問**同協議会☎46-1108

**3R促進ポスターコンクール**  
 テーマは減らす「Reduce (リデュース)」、繰り返し使う「Reuse (リユース)」、再利用「Recycle (リサイクル)」の3R。四つ切り画用紙またはB3版を使用。  
**所**環境省、3R活動推進フォーラム  
**人**市内の小・中学生  
**申**8月25日(水)(必着)までに、作品の裏面に氏名(ふりがな)・年齢・学年・学校名・学校の所在地と電話番号・作品に込めた環境への思いなどを記入し、直接または郵送で「〒181-8555ごみ対策課」へ  
**問**同課☎内線2535、3R活動推進フォーラム事務局☎03-5638-7162

**「脳の健康 弘済園教室」学習サポーター**  
 高齢者の学習の助言とサポート。謝礼は1回1,200円。  
**人**おおむね60歳までの市民  
**日**事前研修会=9月1日(水)午前10時～正午・15日(水)午後1時～5時、教室=9月29日～平成23年3月23日の毎週水曜日午前9時30分～午後0時30分(全24回)  
**所**社協東京弘済園弘済園会議室  
**申**8月15日(日)までに弘済園地域包括支援センター☎48-8855・FAX49-8896・Ezaitaku\_sien@kosaien.or.jpへ

**市民大学総合コースの企画委員**  
 平成23年度のカリキュラムなどを企画します。テーマは経済、国際関係、芸術と歴史、自然と人間、教育と福祉。  
**人**各コース5人、計25人。保育20人(1歳児は8人まで)  
**日**9月17日～平成23年3月18日の金曜日午後1時30分～3時30分(全11回実施予定)  
**所**社会教育会館  
**申**7月20日(火)～8月27日(金)午前9時30分～午後5時に企画希望のテーマを直接または電話・インターネットで同館☎49-2521・HP<http://www.pf489.com/mitaka/webkm/>(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は抽選)

## 健康コラム 「近視は近視」

世の中がまだ20世紀だったころ、日本には軍隊があり、そこでは遠くの敵を撃つために、遠くがよく見える目を持った男が兵隊として必要でした。そこで、軍は眼科の医者に近視を治す研究をするよう指示しました。しかし、どんなに頑張っても研究しても自然に近い方法で近視を治す方法は見つかりませんでした。その一方、不自然な方法で、ある程度近視を少なくできる方法は昔から考えられてきました。たとえば、非常に強い近視の眼には、水晶体という凸レンズを取れば近視の度が減るといふ理論で、水晶体を取るといふことが実際に行われました。また、角膜というのは出っ張っているから度が強くなるので、これに切れ目を入れて出っ張りを少なくすれば良いという考えの下に、第二次世界大戦後には、角膜の内側から放射状に切る手術が行われました。同じ理論で、リングを等分に切る器具に似たもので外側から角膜を放射状に切る手術が外国で始まり、そのためにツアーを組んだ旅行会社まで出たこともありました。そして、最近では角膜の性質をレーザーで削って近視を少なくしようとするものがあります。なぜこのように並べ立てたかという点、不自然に行われた方法は必ず副作用があり、現代にまで生き残れず消えていった方法が、ちょっと挙げてみただけあるからです。

ところで、学齢期のお子さんが学校から視力検査の結果を知らされて、眼科医への受診を勧められた方もいらっしゃるでしょう。どんな原因で視力が落ちてきているのか、どうしたらいいのか、病院でしっかり診察を受けて教えてもらいましょう。近視だと思っていたものが、実は隠れた遠視だったり、斜視が見つかったりといふようなことが分かります。小学校低学年は見ることが育つ最後の機会です。治療を受けて視力が改善することもありますので、学校から受診を勧められたら、嫌がらずに眼科医を調べるいい機会と考えて、眼科医を訪れましょう。

**問**三鷹市医師会☎47-2155