

「環境ポスター」を募集します!

◆募集作品

「みんなの力で地球の未来のためにできること」を、メッセージ(言葉)とともに、手描きの絵で表現した未発表のオリジナル作品。B4サイズ画用紙(1人1点)を使用。

在学を含む市内の小学生
9月3日(金)(必着)までに、作品の裏面に必要事項(11面参照)と学校名・学年・組を記入し、持参または郵送で「〒181-8555環境対策課」(第二庁舎2階)へ
※作品は折り曲げないでください。
※優秀作品には賞状と三鷹の森ジブリ美術館のペア招待券を贈呈。応募者全員に記念品を差し上げます。

同課☎内線2523

ひとり親家庭生活応援セミナー

ひとり親家庭の親と寡婦の方各回20人

①家計を見直しませんか?=9月5日(日)午前10時~正午(正午から個別相談、3人程度)、②ヨガでリフレッシュしましょう!=9月10日(金)午後6時30分~8時30分、③養育費について=9月17日(金)午後6時30分~8時30分

必要事項(11面参照)と保育の有無・お子さんの年齢・性別を、電話またはファクスで子ども育成課☎内線2737・FAX48-3852へ

3歳児と保護者の運動遊びすくすく教室

講師はNPO法人あそび環境Museumアプタフ・バーバン。

3歳のお子さんと保護者各班25組(計50組)

9月15日~10月20日の毎週水曜日と9月26日(日)(全7回)、1班=午後2時30分~3時30分(9月26日は午前10時~11時)、2班=午後3時45分~4時45分(9月26日は午前11時15分~午後0時15分)

第二体育館など
8月3日(火)午前10時からスポーツ振興課☎内線3325へ(先着制)



高齢者の保養宿泊費の一部を助成します

市民保養所「箱根みたか荘」、校外学習施設「川上郷自然の村」、指定契約旅館(24施設)に宿泊する場合、宿泊費の一部を助成します。

70歳以上の市民
※要介護1~5までの認定を受けている方は、同行する介護者も助成。

◆助成額 年度(4月~翌年3月)に1回、3,000円

利用施設に予約後、印鑑・保険証などを持参し高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ

同課☎内線2627
※宿泊後には助成を受けられません。

高齢者入院見舞金

70歳以上の市民が、連続して14日以上医療保険で入院した場合、10,000円の入院見舞金を支給します(生活保護受給中の方は除く)。支給は年度(4月~翌年3月)に1回限りで、所得制限があります。

入院期間を証明できる書類(領収書など)、本人名義の金融機関の振込口座、印鑑を持参して、入院日から1年以内の高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ

高齢者実態調査 2次調査にご協力をお願いします

6~7月に実施した1次調査の結果から「介護が必要」と思われる方を対象に、2次調査を行います。

◆調査方法 専門の調査員が各家庭を訪問し、主に介護をしている家族から介護サービスの利用意向、高齢者や介護者の生活実態、介護負担などについて伺います(対象者には8月上旬に書類をお送りします)。

◆調査期間 8月4日(水)~9月20日(祝)ごろ

8月の高齢者生活相談会

8月20日(金)午後0時30分~2時30分
野村病院地域包括支援センター
同地域包括支援センター☎40-2635

こもれびほっとサークル 「なつかしの歌声喫茶」

おおむね65歳以上の方30人

9月3日、10月1日、11月5日のいずれも金曜日午前10時~11時30分(全3回)

福祉会館
¥1回500円

はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)

同事務局☎42-4471



新しい受給者証を郵送します

現在お持ちの心身障害者医療費助成制度受給者証の有効期限は8月31日(火)です。引き続き対象となる方には8月末に新しい受給者証を郵送します。

なお、平成22年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村で平成22年度の住民税課税(非課税)証明書(平成21年中の所得および控除がすべて分かるもの)を取得し、地域福祉課(市役所1階14番窓口)へ提出してください。対象要件などくわしくはお問い合わせください。

知的障がい者(児)ガイドヘルパー養成研修

在勤・在学を含む市民で修了後にガイドヘルパーとして従事する意思があり、全日受講できる方30人

①講義=10月2日(土)・3日(日)午前9時15分~午後5時10分(3日は午前9時~午後5時40分まで)、②実習=10月4日(月)~22日(金)のうち1日

下連雀地区公会堂
¥2,500円、別途テキスト代1,000円、実習時の交通費(実費)

9月15日(水)までに、所定の申込用紙(地域福祉課、センターインみたかで配布、市のホームページからもダウンロード可)をNPO法人障害者生活支援センターインみたか☎71-0902・FAX26-5141へ(申込多数の場合は抽選)

※介護福祉士・ホームヘルパー1~3級の有資格者は、受講免除の科目があるので資格証明書のコピーを申込書に添付(申込時に資格取得見込みの方は10月2日(土)までに提出)。



「みたか・認知症家族支援の会」説明会

認知症の方、家族が認知症の方、認知症の方と家族をサポートするボランティアに興味のある方。

8月3日、9月7日の火曜日午後1時~5時
※毎月第1火曜日に活動しています。

みたかボランティアセンター
同会(石村)☎080-6627-3551・✉yishimura@u01.gate01.com

女性の健康運動講座 —アラフォー世代の体美人に—

講師は早稲田大学体育局講師で薬剤師・健康運動指導士の古田裕子さん。

30~50歳前半の市内在住の女性で2日とも参加できる方30人、保育20人

8月24・31日の火曜日午前10時~正午
総合保健センター

物運動できる服装、健康手帳、筆記用具、飲み物など

8月2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)

チェンジ!自分「てくてく元気ウォーキング」

ライフコーダー(1日の運動量など生活を記録する小さな機械)を約70日間装着し、生活を振り返ってみましょう。

医師から運動を止められていない40~64歳の市民で、3日とも参加できる方15人

8月28日、9月25日、11月27日のいずれも土曜日午後1時30分~3時(全3回)

総合保健センター
8月6日(金)までに同センター☎46-32

54へ(申込多数の場合は抽選)

眼科検診

検診項目は血圧、視力、外眼部、眼圧、眼底、透光体、保健、栄養指導。

40歳以上(昭和46年3月31日以前生まれ)の市民1,000人

前期=10月12日(火)~11月30日(火)、後期=平成23年1月11日(火)~2月28日(月)

※応募状況により受診時期を分配します。

市内協力医療機関

9月1日(水)(消印有効)までに、はがきに「眼科検診希望」・必要事項(11面参照)・生年月日・年齢・性別を記入し「〒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HPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込みます

同センター☎46-3254

生活用品活用市

消費者活動センター運営協議会

8月3日~24日の毎週火曜日午前10時~午後2時

消費者活動センター
当日会場へ

同センター☎43-7874

市民協働センター利用者懇談会

協働センターの運営方法や利用の説明、利用者との懇談会を開催します。

NPO法人みたか市民協働ネットワーク

40人

8月27日(金)午後7時~9時

同センター

同センター☎46-0048・FAX46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

三鷹市民ハイキング

39人

9月11日(土)午前6時市役所発~川上郷自然の村(宿泊)~12日(日)午後6時市役所解散

※ハイキングコースは11日=ハヶ岳自然歩道~横尾山(一部急な上り坂あり)。12日=南相木ダム~奥三川湖。

¥6,500円

8月13日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初参加の方を優先後に抽選)

同課☎内線3326



健康「コラム」 大腸がんの化学療法

大腸がんとは、大腸の壁の内側に悪性の腫瘍ができる病気で、日本でも食事の欧米化に伴い増加しています。
大腸がんの治療には、内視鏡的治療、外科的治療、放射線治療、化学療法などがあります。治療は手術による切除が第一選択ですが、切除しきれない場合や転移がある場合、再発を予防する目的などで、放射線療法や化学療法が行われます。化学療法とは、がん細胞にダメージを与え、その増殖を抑え、死滅するように作用する抗がん剤を用いる治療法のことです。現在では、次のような病状に対して積極的に用いられています。
まず転移がある場合や再発した場合です。がんがリンパ節や、肝臓、肺、卵巣などほかの臓器へ転移した場合や、再発した場合は、手術による治療は困難であり、化学療法の適応になります。次に、手術後がんが再発する可能性がある場合です。手術でがんを肉眼的に取り切れたとしても、目に見えない小さながんが残っている可能性が高い場合、術後の再発を防ぐために補助化学療法を行うことがあります。そして最後に、手術はできないが病変が局所のみで広がっている場合です。転移はないが、がんが大きくなって切除が難しい場合は、がんを小さくするために術前に化学療法や放射線療法を行うことがあります。

化学療法の方法には、静脈内に注入する方法のほか、内服薬の服用やがん細胞に栄養を運んでいる動脈内に注入する方法があります。抗がん剤は、がん細胞だけでなく正常な細胞にもダメージを与えます。これがいわゆる副作用です。化学療法を行うときは、副作用を上手にコントロールしながら、いかに治療を続けるかが大切です。ほとんどの副作用が抗がん剤の使用中に起こる一時的なもので、治療が終わると症状もなくなります。個々の抗がん剤の副作用については、主治医とよく相談することをお勧めします。
三鷹市医師会☎47-2155