

# 土・日曜日も受け付け！保育園・学童保育所の申し込みをお忘れなく

平成23年度保育園入園申し込みは12月7日(火)まで

## 市内の保育園

①平成23年4月1日(金)からの入園(転園)を希望する方、②すでに平成22年度の入園を申し込んで待機中の方、新年度から転園を希望する方、③新生児の入園受付は、原則として平成23年2月3日(木)までに出産予定の方(出産日が2月4日(金)以降になった場合は選考対象外)

④12月7日(火)までの午前9時30分～午後4時30分(土・日曜日も受付)に申込書と必要書類を市役所第三庁舎311・312号会議室へ

◇希望園の変更 12月9日(木)・10日(金)に市役所第三庁舎312号会議室へ

※入園案内(申込書セット)は子ども育成課(市役所4階45番窓口)、市政窓口、認可保育園、のびのびひろば、すくすくひろばで配布中。市役所以外は在庫がない場合がありますのでご注意ください。

※申込時の不足書類は12月24日(金)(必着)までに提出してください。

※一次内定発表は平成23年2月3日(木)・4日(金)、二次募集受付は12月8日(水)～平成23年2月25日(金)、二次内定発表は平成23年3月8日(火)です。

## 市外の保育園の入園申し込み

①入園を希望する自治体の締切日の1週間前までに、申込必要書類を三鷹市子ども育成課(市役所4階45番窓口。土・日曜日、祝日を除く)へ

※申込必要書類、申込状況などは入園先の自治体へお問い合わせください。

②子ども育成課☎内線2732

平成23年度学童保育所入所申し込みは12月12日(日)まで

①平成23年4月に新たに小学1～3年生になるお子さんと、両親の就労などのため、下校後(午後5時まで、延長保育は6時まで)の保育を必要とする児童、②現在、学童保育所に在籍し、平成23年4月以降も引き続き入所を希望する児童

## 育成料など

月額5,000円、おやつ代月額1,500円(いずれも減免制度あり)

③12月12日(日)までの午前9時～午後5時(土・日曜日も受付)に、申込書に就労状況書や就労証明書(規定の用紙)など必要書類を添えて、市役所第三庁舎314号会議室へ

※入所申込書は児童青少年課(市役所4階41番窓口)、三鷹市社会福祉協議会、市政窓口、市内の学童保育所・保育園・幼稚園で配布中。

※くわしくは市のホームページまたは入所申込書をご覧ください。

④児童青少年課☎内線2711

## 認可保育所の定員を増やします

☎子ども育成課☎内線2732

待機児解消のため、平成23年4月の利用開始に向け、私立まなびの森保育園三鷹(仮称)の新設、私立第二小羊チャイルドセンターの分園設置、私立椎の美子供の家の別棟増築を進めています。3園の整備により、保育園の定員を4月に89人拡充します。

### ◆私立まなびの森保育園三鷹(仮称)

- ◇定員 60人
- ◇所在地 新川6-788-1
- ◇開所時間 午前7時～午後8時(延長保育を含む)
- ◇運営 株式会社こどもの森。

### ◆私立第二小羊チャイルドセンター

- ◇分園定員 50人(総定員119人、分園設置により定員19人増)
- ◇所在地 北野3-1-3(分園は北野2-6-2)
- ◇開所時間 午前7時～午後7時(延長保育を含む)

### ◆私立椎の美子供の家

- ◇別棟定員 25人(総定員90人、別棟増築により定員10人増)
- ◇所在地 大沢4-8-8
- ◇開所時間 午前7時30分～午後7時30分(延長保育を含む)

## インフルエンザを予防しましょう

☎健康推進課☎46-3254

昨年から今年にかけて、新型インフルエンザが大流行しましたが、この冬も徐々にインフルエンザ(新型・季節性)の感染者が増加しています。

インフルエンザは、ウイルスが付着した物に触れた手で口や鼻などの粘膜に触れる接触感染、感染者のせき・くしゃみなどにより空気中を漂うウイルスを吸い込む飛沫(ひまつ)感染への対策を徹底することで、感染経路を断つ予防効果が期待できます。

### 予防のために

- ◇小まめに手を洗いましょう
  - 石けんをよく泡立て15秒以上かけて洗い、使用後の石けんもきれいに洗っておきましょう。
  - 洗った後は清潔なタオルなどで水分を十分拭き取りましょう。
- ※この冬流行の兆しを見せているノロウイルスによる食中毒や、そのほかの感染症などの予防にも手洗いは効果的です。
- ◇せきエチケットを守りましょう
  - せき、くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を覆い、ほかの人から1～2m以上離れましょう。
  - 鼻汁、たんなどを含むティッシュはすぐに蓋(ふた)つきのゴミ箱やビニール袋に入れて捨てましょう。
  - 熱、せき、くしゃみなどの症状がある人には必ずマスクをつけてもらいましょう。
- ◇インフルエンザ予防接種は年内に済ませましょう
 

予防接種を希望する方は、インフルエンザの流行前に接種を済ませましょう。市民税非課税世帯・生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方には、接種費用を全額助成します。くわしくは広報みたか10月3日発行号および11月7日発行号をご覧ください。

### インフルエンザかな、と思ったら

- 発熱やけん怠感、せきなどの症状が出た場合は、医療機関を受診しましょう。
- ◇電話をしてから医療機関へ
 

かかりつけ医など一般の医療機関で診察を受けてください。受診前に電話で医療機関に相談し、マスクを着用して受診してください。特に基礎疾患(慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、代謝性疾患、腎機能障害、免疫機能不全など)のある方、妊娠している方は、家族など身近な人がインフルエンザと診断された場合にも必ずかかりつけ医に相談しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、新たな感染者を増やさないように、症状がある間は外出を避け、自宅での療養をお願いします。

## 特定健診・後期高齢者健診 受診期限は平成23年1月31日(月)です！

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40～74歳の特定健診、75歳以上の後期高齢者健診の対象者には、すでに受診票をお送りしています。期限間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。

※社会保険などに加入している方(国民健康保険を含む)やその扶養家族の方は、各自が加入している健康保険組合などにお問い合わせください。受診の際、市独自の健診項目を受診できる場合があります。くわしくは受診する医療機関でご確認ください。

※三鷹市国民健康保険からほかの保険に変わった方や転出をした方は、脱退の手続き(保険証の返還など)をお願いします。

※受診票が届かない、または紛失した場合はお問い合わせください。

☎保険課特定健診係☎46-3271

## 健康コラム 運動器の障害と ペインクリニック

日本は昨年の人口動態調査において男性の平均寿命は79.59歳、女性は86.44歳と過去最高を更新し、65歳以上が全人口の25%を超え、4人に1人が高齢者という時代になりました。高齢になると筋力低下による歩行時のふらつき、関節の痛み、骨の脆弱性による骨折など運動器の障害が問題となります。平成19年の要介護が必要となった原因で関節疾患と骨折・転倒を合わせた運動器の障害は脳血管疾患(27.3%)、認知症(18.7%)に次いで17.5%と高く、要支援では32.7%と第1位を占めています。高齢者を健康に介護なしで快適に過ごすためには運動器の障害を予防することが重要です。

運動器疾患には腰部脊柱管狭窄症、腰・下肢の痛み、変形性膝関節症の膝痛、骨粗しょう症の圧迫骨折、大腿骨頸部骨折などがよく知られています。運動器の障害はがん・脳・心臓の病気のように直接生命を脅かすことはありません。しかし、生きていくための基本的な日常生活動作(立つ、座る、歩く、物を運ぶ、飲食、排せつなど)身の回りを清潔に保つことが低下し、社会生活への参加も減り、他人とのかわりによる自己の存在意義、尊厳を維持することも困難となります。また、運動器の障害は骨折・転倒の恐怖や運動時の痛みの悪化で、運動療法が進まず、家の中に閉じこもりがちとなり、さらに歩行力が低下し、身の回りのこともできなくなるといふ悪循環に陥りやすくなります。そのためにも運動療法を行うにあたって痛みをとることが重要な問題となります。

痛みを緩和する「神経ブロック」と機能回復をめざす「リハビリテーション(運動療法)」を組み合わせて行うペインクリニックという医療があります。ペインクリニックは神経ブロックにより痛みを改善し、骨折・転倒の恐怖を取り除き、日常生活動作に必要な筋力を向上させます。今まで痛みのために動かすことができなかった体を動かすことにより、社会の中でのびのび生き生きと生活できるようになります。

☎三鷹市医師会☎47-121155