

介護予防教室

「懐メロで楽しく運動しませんか」

懐かしいメロディに合わせて楽しく体を動かしましょう。

医師から運動を止められていない65歳以上の市民で要支援・要介護認定を受けていない方25人(運動教室などに参加していない方)

平成23年1月20日(木)午後1時30分～3時30分

総合保健センター

飲み物、タオル、動きやすい服装、靴
申込 12月20日(月)～1月11日(火)に直接または電話で同センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選、結果は締め切り後に郵送)



特定健診・後期高齢者健診の受診期限は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歳の方の特定健診、75歳以上の後期高齢者健診の対象者には、すでに受診票を郵送しています。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(国保組合を含む)に加入している方およびその扶養家族の方の特定健診は、保険証を発行している保険者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ので、受診する医療機関でご確認ください。

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。

問 保険課特定健診係 ☎46-3271

シニアのためのスポーツ吹き矢

三鷹市社会福祉協議会

在勤を含む55歳以上の市民で全回参加できる方35人

平成23年2月8日～3月15日の毎週火曜日 午前9時30分～11時30分(全6回)

福祉会館

¥500円

物 タオル、飲み物、動きやすい服装

申 12月20日(月)～平成23年1月25日(火)(土・日曜日、祝日、12月28日～1月4日を除く)の午前9時～午後5時に身分証明書を持参して本人が同協議会(福祉会館1階)へ(申込多数の場合は抽選)

問 同協議会 ☎46-1108

障がいのある方

三鷹市心身障がい者福祉手当を振り込みます

8～11月分の三鷹市心身障がい者福祉手当(一般障がい手当・特別障がい手当・特定疾患手当)を12月24日(金)に受給資格者の指定預金口座に振り込みます。

身体障害者手帳1～4級または愛の手帳1～4度をお持ちで、平成22年度市民税所得割額が135,000円以下の方(20歳未満は所得制限なし)

問 地域福祉課 ☎内線2618

健康

献血にご協力ください

年末年始の安定的な血液確保のため、ご協力をお願いします。

日所 12月22日(水)＝市役所、12月23日(祝)＝三鷹駅南口、いずれも午前10時～午後4時(11時30分～1時を除く)

申 当日会場へ

問 三鷹市社会福祉協議会 ☎46-1108

多摩府中保健所 精神保健相談

①思春期相談＝平成23年1月7日(金)午前9時30分～正午、②精神保健医療相談＝1月18・25日の火曜日午後2時～4時、③アルコール相談＝1月24日(月)午後2時～4時

所 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(予約時に確認)

申 問 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)。

新春爆笑健康講座

「ラフターヨガ」

笑いヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。講師はラフターヨガジャパン代表の田所孝さんと田所メアリーさん。

三鷹市周辺住民協議会

50人

平成23年1月15日(土)午後3時～4時30分

所 三鷹駅前コミュニティセンター

物 水、タオル、動きやすい服装

申 問 直接または電話で同センター☎71-0025へ(先着制)

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)。

健康について気になる方(お子さんの同伴可)

平成23年1月21日(金)①午後1時30分～2時30分、②2時～3時、③2時30分～3時30分

総合保健センター

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

事前と同センター☎46-3254へ(先着制)

骨粗しょう症健康診査コース

1日目は問診と身長・体重・握力・骨密度測定(DXA(デキサ)法＝腕のX線検査)、2日目は測定結果に基づく医師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士による指導。

今年度中に満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で2日間とも参加できる方、各90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)

平成23年2月7日(月)午後1時～3時の間で指定する時間・18日(金)午後1時30分～3時30分

総合保健センター

1月7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6-35-28三鷹市総合保健センター」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/での申し込みも可

問 同センター ☎46-3254

催し

冬のお楽しみ映画会

上映作品は「おさるのジョージ」(カラー)

耳鳴り

健康コラム

耳鳴りとは、体の外に音源がないにもかかわらず音を自覚する状態のことです。ほとんどの耳鳴りは何らかの難聴を伴って起こることが多いのですが、難聴を伴わないこともあります。

耳鳴りには他覚的なものと自覚的なものがあり、他覚的な耳鳴りは、本人以外の人でも聞くことができるものです。拍動性で「ザーザー」というような、いわゆる血管性雑音が聞こえ、動脈と静脈が癒着する動脈脈管奇形や動脈瘤、血圧の変動などによっても起こります。自覚的耳鳴りは、本人にしか聞くことができなものであり、外耳・中耳・内耳・聴覚中枢までのいずれかに障害が起き発生する一種の聴覚異常感と考えられます。多くの場合、耳の奥の蝸牛と呼ばれる器官に異常が起き発生すると考えられていますが、その仕組みに関しては完全には解明されていません。

耳鳴りの検査には、聴力検査をはじめとする内耳機能検査、レントゲン、CT、MRI、MRA(磁気共鳴血管撮影)などがあります。治療法は薬物療法が中心で、ビタミン剤、血流改善薬、安定剤、漢方薬などが使われます。加えて耳鳴りを生じる疾患の中で最も重要な①突発性難聴、②メニエール病、③聴神経腫瘍では、①ステロイド剤(急性期)、②利尿剤、③手術が治療法として選択されることもあります。また最新の治療法としてTRT(耳鳴り順応療法)があります。これは補聴器のような器具から雑音を出し耳鳴りに慣れさせることが目的で、決して耳鳴りを消し去るものではありません。文字どおり、耳鳴りに順応させる苦痛を軽減させるための方法です。

残念ながら現在のところ、耳鳴りを完治させる治療法は確立していません。耳鳴りに対しては、過剰な意識を持たず、リラックスした気持ちでストレスをためないよう心掛け、うまく付き合っていくという気持ち、意識を持つていただくことが大切です。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155

チケットインフォメーション

mitaka city arts foundation

財三鷹市芸術文化振興財団 ☎47-5122

HP http://mitaka.jpn.org

沼尻竜典&トウキョウ・モーツァルトプレーヤーズ 第56回定期演奏会 沼尻竜典のモーツァルトピアノ協奏曲全曲シリーズ第8弾!

芸術文化センター 風のホール 全席指定

2011年2月6日(日) 15:00開演

※14:30からみたかジュニア・オーケストラによるプレ・コンサートを開催します。

チケット発売中

会員=3,000円 一般=3,500円

学生=1,800円

曲目: モーツァルト/交響曲第27番ト長調、ピアノ協奏曲第13番ハ長調、ベートーヴェン/交響曲第4番変ロ長調

ピアノの名手としても知られる沼尻竜典の弾き振りでモーツァルトのピアノ協奏曲をお届けします。



©三浦興一

新春初笑い寄席 春風亭小朝独演会

三鷹市公会堂 全席指定

2011年1月15日(土)

13:00開演

チケット発売中

会員=3,150円 一般=3,500円

※託児サービスの申し込みは12月21日(火)まで。

古典から新作まで、幅広いレパートリーで聴く者を魅了していく春風亭小朝。

さあ、新しい年も笑って笑って、福という福を、全部呼びこんでください!



春風亭小朝

第21回みたか弥生能「土蜘蛛」

三鷹市公会堂 全席指定

2011年3月5日(土) 15:00開演

チケット発売中

会員=3,150円 一般=3,500円 大学生=1,000円

高校生以下は無料

能: 「土蜘蛛」宝生和英(ほうしょうかずふさ)

舞囃子(まいばやし): 「羽衣」高橋章

狂言: 「二人大名」山本泰太郎ほか

解説: 片桐登(元法政大学教授)

重病の主人に襲いかかる土蜘蛛の妖怪と家来の武士の戦いが迫力ある「舞」で演じられます。

※上演前には、わかりやすい作品解説(日本語)もあります。

※当日10:00から、三鷹市能楽会による番組を弥生能のチケットでご覧いただけます。



「土蜘蛛」

●電話予約 芸術文化センター ☎47-5122

●インターネット予約(要事前登録) パソコン http://mitaka-art.jp/ticket

携帯電話 http://mitaka-art.jp/ticket-m (座席自動採番)

●窓口販売 10:00～19:00 月曜日休館(年内は12月28日(火)まで)

※12月21日(火)～23日(祝)の期間、美術ギャラリーは臨時休館します。

芸術文化センター/美術ギャラリー/三鷹市公会堂

※学生券・シニア券をお求めの方は、当日、年齢を確認できる物をお持ちください。

◎料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)

※特に記載のない場合は、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

MITAKA ARTS NEWS on TV 放送中!

財団主催の公演・展覧会情報をご紹介します。番組を放映しています!アナログ5チャンネル、地デジ11チャンネルで毎日放映中!(第1・3火曜日更新)

(月～金) 12:50～13:00 / 22:20～22:30

(土～日) 8:50～9:00 / 22:20～22:30