

春の火災予防運動 3月1日(火)~7日(月)

☎防災課☎内線2283

「消したかな」あなたを守る 合言葉(全国統一標語)
住警器 頼れる我が家の 見張り番(東京消防庁統一標語)

まだ朝夕冷え込むこの時期は、暖房器具を使用する機会も多く、空気も乾燥しているため火災には注意が必要です。

春の火災予防運動は、みなさんの火災予防意識を高めることで火災の発生を未然に防止し、大切な生命と財産を守ることが目的です。一人ひとりが火災を出さない意識を持ち、安心して住める環境づくりに努めましょう。

期間中は、三鷹市消防団が夜間(午後7時~10時)、市内を巡回広報し警戒にあたります。

◆必ず設置! 住宅用火災警報器

東京都火災予防条例により平成22年4月1日から住宅用火災警報器の設置が義務化されました。住宅用火災警報器は、火災の早期発見に大変有効です。まだ設置していないご家庭は必ず設置しましょう。

認可保育園4月1日入所2次募集

☎子ども育成課☎内線2732

申し込みは
お忘れなく!

1次選考の結果、まだ定員に空きがある保育園や、内定公表後の内定辞退者が出た保育園があった場合の追加募集を行います。募集状況は、子ども育成課(市役所4階45番窓口)に掲示しています(電話での問い合わせも可)。

①新たに新年度入園を申し込む方、一斉受付期間中に申し込み済みで希望園を変更する方

②2月25日(金)午後5時までに子ども育成課へ(土・日曜日、祝日を除く)

※1次選考で内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合に自動的に2次選考の対象になるため、申し込みは不要です。

※2次募集の内定の発表は3月8日(火)の予定です。内定者には別途連絡します。

住民基本台帳カードは3月31日(木)まで 交付手数料(500円)が無料です!

◆受付窓口が混み合っています。申請はお早めに!

住民基本台帳カード(顔写真付きの場合)は公的な本人確認書類として利用できます。また、カードをお持ちの方が別途利用申請をすると、市役所・三鷹駅前市政窓口の自動交付機と全国のセブン-イレブンの多機能端末機で住民票の写しなどを取得できます。顔写真付きのカードを希望する方は、無料で写真を撮影します。



①運転免許証・パスポートなど本人確認書類を2種類持参し、市役所1階特設窓口または市政窓口へ(「印鑑登録証(兼市民カード)」または「市民カード」をお持ちの方は持参してください)

※カードのお渡しには日数がかかります。

☎住民基本台帳カードコールセンター☎内線3742

特定健診の お知らせ

社会保険などの被扶養者の方は 受診期間にご注意を!

☎総合保健センター☎46-3254

社会保険などの被扶養者の方で、市の特定健診実施医療機関で特定健診の受診が可能の方は、追加で胸部X線などの市独自項目も同時に受診できる場合があります。特定健診では受診期間が3月31日(木)までの場合がありますが、社会保険などの被扶養者の市独自項目

については受診期間が3月15日(火)までです。

受診期間の終了間際は大変混雑しますので、早めの受診をお願いします。なお、受診については、医療保険者から「特定健康診査受診券」を受け取った後、直接実施医療機関に予約を入れてください。

1. 航空機内は乾燥しているので、水分補給を心掛けてください。2~3時間に一度は排尿できるように、たくさん飲みましょう。
2. アルコールは利尿作用があり、脱水状態になるので控えましょう。
3. 足を動かすことが一番良いのですが、航空機内では乱気流による負傷事故もあるため、歩き回るのは危険です。着席のまま、足を動かしたり、マッサージをしましょう。
4. 航空機内では、ゆったりとした服装で過ごしましょう。

☎三鷹市医師会☎47-2155

ごみ減量・リサイクル 協力店をご利用ください

☎ごみ対策課☎内線2533

市では、マイバック持参の呼び掛けや紙パック・トレイの店頭回収など、ごみの減量・資源化の活動に積極的に取り組んでいる市内のお店を「ごみ減量・リサイクル協力店」として認定し、その活動を支援しています。

ごみの減量は日々の買い物から始まります。「ごみ減量・リサイクル協力店」を利用して、環境にやさしい買い物をしましょう。店頭・店内のシール・ポスター・認定書が目印です。店頭回収に出すときは、各店の回収品目や回収方法などを確認してください。

◆ごみ減量・リサイクル協力店一覧

三鷹センター東急ストア	下連雀3-28-23
いなげや三鷹下連雀店	下連雀8-6-15
セブン-イレブン三鷹下連雀9丁目店	下連雀9-11-14
セブン-イレブン南浦店	下連雀6-15-27
ファミリーマート紅林下連雀店	下連雀3-9-8
(有)太田ふとん店	下連雀1-11-7
トーヨーベーカリー	下連雀1-9-19
るま・ばぐーす	下連雀4-17-6-101
(有)マサキ屋商店	下連雀1-13-1
コープとうきょう牟礼店	牟礼5-3-1
いなげや三鷹牟礼店	牟礼6-2-20
西友三鷹牟礼店	牟礼6-8-12
Yショップ油屋三鷹店	牟礼2-13-45
ローソン井の頭5丁目店	井の頭5-7-38
Odakyu OX三鷹台店	井の頭2-5-2
ローソン三鷹台駅前店	井の頭2-5-1
セブン-イレブン三鷹北野店	北野3-5-5
サークルK三鷹新川団地店	新川4-11-15
生鮮市場しんめい三鷹新川店	新川5-6-23
セブン-イレブン三鷹新道北通り店	上連雀3-3-12
セブン-イレブン三鷹駅南口店	上連雀2-4-3
(有)辰巳屋吉田酒店	上連雀4-15-31
セブン-イレブン三鷹富士見通り店	井口1-16-2
スリーエフ深大寺店	深大寺2-35-51
セブン-イレブン三鷹天文台通り店	深大寺1-14-30
京王ストア野崎店	野崎3-5-31

講演会 賞味期限と食品の正しい 保存法

ゆで卵と生卵、
どちらが長持ちするの?

食べ物に関する知

ってお得な情報満載の講演会です。講師はTBS「はなまるマーケット」や日本テレビ「世界一受けたい授業」などでおなじみの東京農業大学客員教授の徳江千代子さん。

① 在勤を含む市民30人

② 3月11日(金)午後1時30分~3時30分

③ 消費者活動センター

④ ⑤ 2月21日(月)午前8時30分から直接または電話で同センター☎43-7874へ(先着制)

エコノミークラス症候群

健康コラム

「エコノミークラス症候群」という名前を聞いたことがある人は多いでしょうが、どういったことが起こるのでしょうか? 長時間座ったまま足を動かさないと、血液の流れが悪くなり、足の血管の中で血液が固まってしまうことがあります。この状態を「深部静脈血栓症」と呼び、足の痛み、腫れなどが起こります。さらに、この状態で歩行すると、血の塊が血管の中を流れ、肺の中の血管に詰まってしまう、「肺動脈血栓症」という状態になり、呼吸困難・胸痛・失神を起こし、最悪の場合、死亡することもあります。この「深部静脈血栓症」と「肺動脈血栓症」が、エコノミークラス症候群の正体です。

従って、飛行機の中、しかもエコノミークラスだけで起る病気ではありません。長時間足を動かさない状態のときに起こりやすくなりますので、ビジネスクラスやファーストクラスでも起きやすくなり、新潟中越地震の際には、車の中で寝泊りしていた人にも起きました。また、血液が固まりやすい状態の人(糖尿病・高脂血症・がん患者、手術直後の人、避妊薬などの女性ホルモン剤を飲んでいる人など)がかかりやすいといわれています。

予防法は難しくありませんので、かかりやすい体質の人にももちろんのこと、健康な人でも、飛行機に乗る際や、長時間座ったままの姿勢でいるときにはぜひ実践してください。