

は抽選)  
**ふたごをもつ親の交流会**  
 市内在住で就学前の双子・三つ子のお子さんの保護者または妊婦16人(保育18人)  
 7月31日(火)午前10時～11時30分(9時45分受付)  
 総合保健センター  
 直接または電話で同センター ☎0422-46-3254へ(先着制)

**夏休み科学教室**  
 講師は科学読物研究会の坂口美佳子さん。  
 小学生各回10人  
 8月2日(木)・3日(金)いずれも①午前10時～正午、②午後2時～4時(全2回)  
 東社会教育会館  
 筆記用具  
 7月2日(月)～6日(金)に直接または電話・インターネットで東社会教育会館 ☎0422-46-0408・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)

**自然観察会「森で遊び、学ぼう！」**  
 市内在住・在学の小学生と保護者20人(保護者同伴)  
 8月16日(木)午前8時45分市役所集合～午後5時解散予定(雨天決行、往復マイクロスバス利用)  
 フジの森(西多摩郡檜原村南郷5990-1)  
 弁当、水筒、帽子、着替え、雨具、筆記用具、運動靴、サンダル  
 ※ズメバチ対策のため、黒・紺・茶色以外の長袖、長ズボン、帽子を着用。  
 7月20日(金)(必着)までに、はがきまたは電子メールに全員の必要事項(11面参照)を記入し「〒181-8555環境政策課」・kankyo@city.mitaka.tokyo.jpへ(申込多数の場合は抽選)  
 同課 ☎内線2523

**社会教育会館(本館)の後期保育付き自主グループ募集**  
 自主グループの学習時間に満1歳～就学前のお子さんを保育します。  
 社会教育会館登録団体で自主活動を継続して行い(5人以上)、保育開始時に満1歳以上の未就学児が3人以上いるグループ、各曜日6グループまで(保育各曜日20人(1歳児は8人まで)、1グループ3～4人)  
 月曜日グループ=11月5日～平成25年3月11日の毎週月曜日、木曜日グループ=11月8日～25年3月7日の毎週木曜日、いずれも午前10時～正午(冬休みあり)  
 おやつ代は自己負担  
 7月2日(月)～10日(火)午前9時30分～午後5時に保育児の氏名と生年月日入りのグループの名簿・団体登録カードを持参し社会教育会館(本館)へ(申込多数の場合は初めてのグループのうち2グループを優先)  
 ※7月19日(木)午前10時から調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。  
 ※月曜日グループ=10月29日(月)、木曜日グループ=11月1日(木)、いずれも午前10時から保育オリエンテーションを行います。  
 同館 ☎0422-49-2521

## 障がいのある方

**夏休みクラフト体験**  
 木製キーホルダー、マスコット作り、紙の草木染めに挑戦します。講師は高尾森林センターの職員。  
 市内在住の障がい児のきょうだい20人(おむね小学生。保護者同伴の場合は未就学児も可)  
 8月8日(木)午前10時～午後2時  
 北野ハピネスセンター  
 ¥100円(材料代)  
 7月27日(金)までに同センター ☎0422-48-6331へ

## 高齢者

**平成24年度の介護保険料が決定しました**  
 7月2日(月)に介護保険料決定通知書・介護保険料納入通知書を発送します。  
**◆決定通知書が届いた方**  
 老齢(退職)、遺族、障害年金を年額18万円以上受給している方は、特別徴収(年金からの天引き)になります。4月～翌年2月の偶数月に支払われる年金(年度6回)から介護保険料が差し引かれます。特別徴収に該当しない方で口座振替をお申込みの方は7月～翌年2月に指定口座から自動的に振り替えます。  
**◆納入通知書が届いた方**  
 7月～翌年2月の各納期限(年度8回)までに金融機関・コンビニエンスストアなどで納付書でお支払いください。今年度中に新規に資格を取得した方(65歳になった方・転入者)は、月割で計算します。  
 高齢者支援課 ☎内線2687

**低所得の方向けの介護保険料の個別軽減制度**  
 65歳以上で、4月1日時点で次のすべての要件に該当する方。①介護保険料の所得段階が第1～3段階までの方(生活保護受給者、特別養護老人ホームなどの入所者を除く)、②前年中の収入金額が、第1・2段階の方は80万円以下、第3段階を軽減する段階または第3段階の方は160万円以下(各段階とも世帯員が一人増すごとに60万円を加算した金額)で、家族の援助を受けても納付困難な方(収入には遺族年金などの非課税所得や仕送りを含む)、③自己の居住用を除き、処分可能な不動産を所有していない、④預貯金などの資産が200万円以下(2人以上の世帯は400万円以下)、⑤住民税が課税されている方の扶養を受けていない  
**◆軽減の内容**  
 ・第1・2段階の方=第1段階の半額  
 ・第3段階を軽減する段階、第3段階の方=第2段階と同額  
 7月9日(月)～20日(金)の平日午前9時～午後4時30分(正午～午後1時を除く)に①平成24年度介護保険料決定通知書また

は介護保険料納入通知書、②平成23年中の本人と世帯全員の収入が分かる書類、③本人と世帯全員の平成23年1月～現在の内容が確認できる預貯金通帳など、④印鑑を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ  
 ※来庁が困難な場合はご相談ください。  
 ※災害など特別な事情により、保険料の納付が困難な方は、保険料の減免を受けられる場合があります。くわしくはお問い合わせください。  
 同課 ☎内線2688

**もの忘れ相談室**  
 専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護方法などの相談にお応えします(1人30分程度)。  
 市民  
 7月5日(木)①午後2時から、②午後3時から  
 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)  
 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

**認知症の方を支える家族の会**  
 一人暮らしの心配や介護・認知症に関する相談にお応えします。  
 連雀地域包括支援センター  
 7月11日(水)午後1時30分～3時30分  
 連雀コミュニティセンター  
 当日会場へ  
 同地域包括支援センター ☎0422-40-2635

**緊急通報サービスをご利用ください**  
 ボタンを押すと24時間いつでも警備員が駆け付けるサービスです。保証金・工事費用などは掛かりません。  
 市内在住の65歳以上の方、または障がいのある方  
 月額4,300円(税込)、会費月額500円  
 三鷹市社会福祉事業団 ☎0422-43-8804へ

## 健康

**子宮頸がん検診無料クーポン券を送付します**  
 対象年齢の方に「子宮頸がん検診無料クーポン券」と「女性特有のがん検診手帳」を発送します。7月23日(月)までにクーポン券が届かない方、転入した方で前住所でクーポン券での受診をしていない方は、総合保健センターへお問い合わせください。  
 4月1日現在、満20・25・30・35歳の女性市民  
 ※40歳の方には、5月末に乳がん検診無料クーポン券と共に送付しました。  
 ※乳がんと子宮がんの受診開始時期は異なりますので、検診期間をご確認ください。  
 ※4月20日時点で三鷹市民の方に送付しています。  
 同センター ☎0422-46-3254

## 催し

**生活用品活用市**  
 三鷹市消費者活動センター運営協議会  
 7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 ☎0422-43-7874  
 ※受け付け可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会 ☎0422-41-0510へお問い合わせください。

**星と風のカフェ「アニバーサリーフェア」**  
 オープン5年目を記念してパン、クッキーなどを1割引き、雑貨を2割引き(一部除外品あり)。  
 7月3日(火)～7日(土)午前11時30分～午後7時  
 当日会場へ  
 同店 ☎0422-44-2255(火～土曜日午前11時30分～午後7時)

**第6回都市農地保全自治体フォーラム**  
 第一部は自治体の取り組みの紹介など。第二部は講演会。農産物や加工品の販売も行います。  
 都市農地保全推進自治体協議会、東京都  
 260人  
 7月6日(金)第一部=午後1時15分～2時30分、第二部=午後2時50分～4時、農産物即売会=午前11時30分～午後2時(商品がなくなり次第終了)  
 都庁都民ホール(即売会は都民広場)  
 当日会場へ(先着制)  
 生活経済課 ☎内線3063

**みたかフリーマーケット**  
 約120店舗が出店します。  
 みたかフリーマーケット運営委員会  
 7月7日(土)午前10時～午後2時(雨天決行)  
 三鷹市暫定管理地(東京多摩青果跡地)  
 当日会場へ(出店者は決定済み)  
 消費者活動センター ☎0422-43-7874  
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。

**三鷹市ボランティア連絡協議会第23回全体会**  
 テーマは「新しい出会いを求めて一見知らぬ同士が助け合い」。  
 90人  
 7月7日(土)午後1時～4時30分(0時30分開場)  
 福祉会館  
 ¥100円(お茶代、資料代)  
 同協議会 ☎0422-76-1271へ(先着制)  
 大澤 ☎0422-33-5070

**深緑謡曲大会**  
 観世、宝生、金剛、喜多の各流派による素謡、連吟、仕舞など。  
 三鷹市能楽会  
 7月8日(日)午前10時～午後4時  
 社会教育会館  
 当日会場へ  
 石井 ☎0422-31-4810

**健康コラム**

### テーピングについて

テーピングとは、人体の運動生理学的構造に沿い、ばんそうこうなどを貼ったり巻いたりする方法を言います。整形外科で治療を行う「ばんそうこう固定」と概念は似ていますが、外傷や再発の予防も兼ねています。最初は、19世紀後半にアメリカの軍医が、行軍中の足関節の捻挫や骨折に、テーピングの基礎となる「バンデージ」を行ったとされています。

- 1. 外傷、再発予防**  
 スポーツの種類によって、けがを起しやす部位の損傷を予防します。バスケット、サッカーなどでは、再発予防と捻挫しやす足関節に施行し、バレーボールでは、指の挫傷や爪の障害予防で施行することもあります。
- 2. 応急処置**  
 試合や練習中に外傷が起きた場合、チームドクターなど医師に競技が継続できるかの診断を仰ぎ、続行可能と医師から診断されれば、運動機能の低下が最小限に抑えられ、障害が悪化しないようテーピングを医師の指示下で有資格者に施行してもらってください。  
 医師不在が継続が不可能と診断されたときは、まずは安静、冷却、圧迫、挙上、支持、固定を行います。このときの圧迫、固定時のテーピングも有資格者でないと、後々皮膚や循環の障害を起す危険性もあるため、無資格者のテーピング固定はやめてください。
- 3. 治療処置、リハビリ補助**  
 治療中のテーピングは、医師指示下で施行しますが、自宅で見よう見まねで行うと悪化させることもあり、有資格者のテーピングであっても約10分の運動で、40%も支持力が低下したという報告もあり、過信は禁物です。  
 骨折などでギプス固定をした際は、廃用性の筋・関節の萎縮・拘縮などを起こしやすく、運動能力が低下したり現場復帰を遅らせることになるため、医師の指示下でなるべく早くリハビリを開始し、患部の安定が必要があれば、テーピングを積極的に行ってください。

三鷹市医師会 ☎0422-21-4712-155