

¥800円
物 エプロン、三角巾、筆記用具
申 7月28日(土)から参加費を添えて同センターへ(先着制)
問 同センター ☎0422-45-5100
ひとり親家庭レクリエーション「親子でチャレンジ! カヌー体験」
主 三鷹市社会福祉協議会
人 お子さんが4歳以上で市内在住のひとり親家庭の方40人
日 8月25日(土)(雨天の場合は26日(日))
所 府中市是政緑地レクリエーション広場
¥ 1人1,000円(生活保護世帯は無料)
申 7月16日(祝)～27日(金)(消印有効)までに、はがきに参加者全員の必要事項(7面参照)を記入し「〒181-8555 三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選。結果は8月上旬に発送予定)
問 同協議会 ☎0422-46-1108

高齢者

三鷹市特別養護老人ホーム入所申込書更新手続き

三鷹市特別養護老人ホーム優先入所指針改正のため、更新の手続きが必要です。
◆すでに申し込んだ方 7月下旬から更新案内を送付します。内容を確認し、更新申請をしてください。一次締切は9月28日(金)、最終締切は10月31日(水)です。8月10日(金)までに案内が届かない場合はご連絡ください。
※最終締切を過ぎても更新申請がない場合、取り下げ扱いとなります。

◆新規に申し込む方 7月下旬～8月末は旧様式と新様式の両方の申請が必要です(9月以降は新様式)。

申 問 高齢者支援課 ☎内線2624へ
7月の高齢者生活相談会
日 20日(金)午後1時～3時
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎0422-40-2635

もの忘れ相談室
人 市民
日 8月2日(木)①午後2時から、②午後3時から(1人30分程度)
所 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
申 問 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ

障がいのある方

視覚障がい者のための初級パソコン講習会

人 在勤、在学を含む市民で視覚障がいのあるパソコン初心者4人

日 8月4日～9月8日の土曜日午後1時30分～4時30分(8月25日を除く全5回)
所 下連雀地区公会堂
申 問 7月27日(金)までにNPO法人障がい者生活支援センターインみたか ☎0422-71-0901へ(申込多数の場合は抽選)

健康

ジェネリック医薬品(後発医薬品)差額通知書をお送りします

三鷹市国民健康保険では、ジェネリック医薬品への切り替えにより軽減できる自己負担額の試算を、7月下旬に対象者へお送りします。切り替えについては、主治医や薬剤師にご相談ください。
※通知内容については、通知書に記載の「後発医薬品利用差額通知コールセンター」へお問い合わせください。

問 保険課 ☎内線2386
特定健康診査・後期高齢者健康診査
7月下旬に受診票をお送りします。

人 特定健康診査＝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、後期高齢者健康診査＝後期高齢者医療制度加入者、いずれも8～11月生まれの方

問 保険課特定健診係 ☎0422-46-3271
※4月2日以降に転入などで両制度へ加入し、健診機会がない方はお問い合わせください。

多摩府中保健所 精神保健相談

日 ①アルコール相談＝8月20日(月)、②精神保健医療相談＝8月24日(金)、28日(火)、いずれも午後2時～4時

所 同保健所武蔵野三鷹地域センター
申 問 事前に同保健所 ☎042-362-2334へ
骨粗しょう症健康診査(Bコース)
人 今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民90人(骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く)

日 ①9月3日(月)午後1時～3時の間で指定する時間＝骨密度測定、②9月18日(火)午後1時30分～3時＝測定結果の通知と医師・看護師・管理栄養士による指導
所 総合保健センター

申 7月27日(金)(消印有効)までに、直接またははがきに「Bコース希望」・必要事項(7面参照)・生年月日を記入し「〒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)
問 同センター ☎0422-46-3254

催し

三鷹南銀座商店会盆踊り
日 7月28日(土)・29日(日)午後6時～8時(模擬

店、イベントは午後3時から)
所 NTT三鷹ビル駐車場(下連雀4-14-28)
問 きものサロンひさみね ☎0422-46-6777
三鷹市民アジ釣り大会
主 三鷹市釣魚連盟
人 在勤・在学を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
日 8月5日(日)午前5時30分市役所集合～午後5時(雨天決行)
所 神奈川県金沢八景
¥ 10,500円(餌代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しおあり)、帽子、長靴、クーラーボックス(15～20ℓ)、雨具、昼食
申 7月22日(日)までに必要事項(7面参照)・貸しお希望の有無を好野 ☎090-1129-8190(夜間のみ)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
問 好野または三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

スポーツ

9月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

日 市ホームページでご確認ください
申 8月5日(日)～11日(土)に各コミュニティセンターへ

問 スポーツ振興課 ☎内線3322

連雀コミュニティセンターの屋上プールで泳ごう!

人 ①小学生30人、②小学生以上の市民
日 ①初心者のための水泳教室＝7月23日(月)～27日(金)午後3時～4時30分(26日(木)を除く全4回)、②水上フェスティバル＝7月29日(日)午前10時15分～午後0時15分(いずれも小雨決行、荒天中止)

物 水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代100円(返還式)

申 問 ①7月15日(日)から同センター ☎0422-45-5100へ(先着制)、②当日会場へ

三鷹市卓球ジュニア選手強化練習

主 三鷹市体育協会、(財)東京都体育協会
人 市内の小中学生

日 7月28日、8月18・25日、9月1・8日の土曜日午前9時30分～正午(全5回)

所 第一体育館
申 7月20日(金)(必着)までに必要事項(7面参照)・学校名を柳沢 ☎0422-43-3350・「〒181-0004 新川2-1-30 柳沢栄子」へ
問 柳沢 ☎0422-43-3350(夜間のみ)

五小プール開放

主 市教育委員会、井の頭地区住民協議会
人 市民(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴)

日 8月5日(日)～12日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(6日(月)を除く)

物 水着、水泳帽、バスタオル

申 期間中会場へ

問 同協議会 ☎0422-44-7321

やさしいクロール

主 三鷹市水泳連盟

人 在勤・在学を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)

日 8月7日～9月4日の毎週火曜日午後7時～9時(全5回)

所 第二体育館屋内プール

¥ 4,000円(保険料を含む)

物 水着、水泳帽、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)、ゴーグル(必要な方)

申 7月24日(火)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)を記入し「〒181-8799 三鷹郵便局留 三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

問 山中 ☎0422-30-2346(夜間のみ)、三鷹市体育協会 ☎0422-43-2500(月曜日・祝日を除く)

講座

生涯学習事業情報夏号(7～9月)を配布中

市や教育委員会、市内公共施設などで実施する、生涯学習関連の講座やイベント情報をまとめた冊子です。市ホームページで閲覧できるほか、相談・情報センター、生涯学習課、図書館、社会教育会館、市政窓口、第二体育館、各コミュニティセンターなどで配布中です。

問 生涯学習課 ☎内線3315

箱根

市民保養所

みたか荘

〒250-0407 神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297-5
☎0460-82-1116 ☎0460-82-1743
HP <http://www.mitakasou.jp/>
1泊2食6,500円から

※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。

◆夏休みのイベント

手打ちうどん教室＝7月27日(金)、8月21日(火)午前10時30分から(参加費1,000円。前日宿泊者のみ参加可)、スイカ割り＝7月21日(土)・25日(水)・28日(土)、8月1日(水)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・18日(土)・22日(水)・25日(土)、夏休みマジックショー＝8月11日(土)午後7時30分から

◆11月宿泊分のはがき抽選

申 8月1日(水)～7日(火)(消印有効)に、専用往復はがき(市役所、市政窓口、コミュニティセンターで配布)で箱根みたか荘へ
※抽選後の空き室申し込みは直接お電話ください(7～9月分は受付中。10月分は7月20日(金)から)。

肺年齢

健康コラム

肺年齢という言葉聞いたことがあるでしょうか。人間の肺は、加齢とともに肺活量や一秒量最大まで空気を吸い込んだ状態から最大努力で一秒間に吐き出せる空気の量が減少し、肺胞(気管支の末端にある袋状の部分)の収縮力が弱くなつていきます。このうち、一秒量は気道(空気の通り道)の閉塞の程度や強く息を吐く時に働く筋肉(呼吸筋)の筋力の程度をよく表しており、年齢と相関することが知られています。年齢と身長からその年齢の一秒量の標準値を求める計算式があり、肺年齢はこの式を変形させて一秒量と身長から年齢を求めたものです。

一秒量はスパイロメトリーという簡単な肺機能検査から求めることができます。空気の通り道である気管支が細くなっている場合、肺の中の空気を一気に吐き切るのに時間がかかることは容易に想像できると思います。また、呼吸筋力が弱くなった場合も吐き切るのに時間がかかります。吐き切るのに時間がかかるということは、一秒間に吐き出せる空気の量が少なくなる、つまり、一秒量が減るということになります。年を取って気管支が徐々に細くなり、呼吸筋力も衰えてくると一秒量が減り、肺年齢は上がるわけです。

このように肺年齢は、呼吸機能を直感的に評価するのにも便利ですが、元々はたばこが原因となる慢性閉塞性肺疾患(COPD)を予防することを主な目的として考え出されました。健康な成人でも25歳頃からは徐々に一秒量が低下しますが、喫煙者ではその低下の速度が速くなります。これは、たばこによる慢性の炎症によつて気道、特に肺胞に近い末梢(はし)気道が細くなり、同時に肺胞が破壊されて収縮力が減るために起こります。COPDの約1割は大気汚染や刺激性ガスの吸引でも起こるとされていますから、喫煙者はもちろん、非喫煙者の方も一度肺機能検査を受けて、肺年齢を確認されてはいかがでしょう。

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155