

家庭教育学級「センス オブ ワンダー 井の頭の自然を感じよう」

☎市教育委員会、五小、同PTA
📅11月27日(火)午前10時～正午(小雨決行)
📍同小集合～玉川上水、井の頭公園散策～同小で講演
📄室内履き、飲み物、敷物、ハンダナ、筆記用具、雨具、動きやすい服装(長袖、長ズボン)
📞☎生涯学習課☎内線3316へ
※自転車でお越しの方は東門から入り、西門に駐輪してください。

ちいさく生まれた子と親の交流会

👤市内在住で出生時の体重が2,000g以下のお子さん(就学前)と保護者10組、保育あり
📅11月29日(木)午前10時～11時45分(9時45分受付)
📍総合保健センター
📄おもつなど必要なもの
📞☎同センター☎0422-46-3254へ(先着制)
📖かかしぶde学び会講座「成長期の女の子の下着選び、いっしょに考えてみませんか？」
☎小学生保護者のための家庭教育支援コミュニティ「かかしぶ」
👤女子児童(小学3～6年生)と母親20組
📅12月8日(土)午前9時30分～11時40分
📍市民協働センター
📞☎生涯学習課☎内線3316・✉shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)

高齢者

65歳からの筋力アップ教室

👤要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で2日間とも参加できる方18人
📅12月3・10日の月曜日午前10時～正午(全2回)
📍総合保健センター
📄タオル、飲み物、動きやすい服装
📞☎11月5日(月)～12月(月)に直接または電話で同センター☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は抽選)
※当選者には11月22日(木)までに通知します。

認知症の方を支える家族の会

☎連雀地域包括支援センター
📅11月14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-

11月の高齢者の生活相談室

☎連雀地域包括支援センター
📅11月16日(金)午後1時～3時
📍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

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

8～10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当を、11月9日(金)に指定預金口座に振り込みます。
📞☎地域福祉課☎内線2619

特別児童扶養手当制度をご存じですか？

市内在住で心身に重度・中度の障がい(身体障害者手帳おおむね1～3級程度、愛の手帳おおむね1～3度程度)のある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です(所得制限あり)。支給するには、申請し認定を受ける必要があります。ただし、児童が障がいを事由とする公的年金を受けられるときや、児童福祉施設に措置または支援費入所(通園を除く)しているときは受給できません。手当は、認定請求が受理された月の翌月から支給要件に該当しなくなった月まで支給されます(支給月は原則として4月、8月、12月の年3回)。
※支給額などくわしくは市ホームページをご覧ください。
📞☎子育て支援課☎内線2751

健康

8～11月生まれのみなさん 特定健診はお済みですか？

健診時には、必ず受診票と保険証をお持ちください。健康診査に伴う費用の自己負担はありません。
◆対象者 平成24年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
◆受診期間 11月30日(金)まで
※受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、市の実施医療機関で早めに受診してください。「受診票が届いて

いない」「受診票を失くした」などの場合は、お問い合わせください。
※社会保険などに加入している方とその被扶養者の特定健診は、保険証を発行している医療保険者にお問い合わせください。その際、特定健診の検査項目のほか、胸部X線など市の追加健診項目を同時に受診できる場合があります。保険者から「受診券」を受け取った後、医療機関に直接予約をしてください。
※三鷹市国民健康保険からほかの健康保険に加入した方や転出した方は、市の特定健診は受診できません。国民健康保険脱退の手続きをお願いします。
📞☎保険課特定健診係☎0422-46-3271

催し

生活用品活用品

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
📅11月6日～27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。

コミュニティ広場の催し

☎東部地区住民協議会
📅11月17日(土)午前10時～午後2時30分
📍牟礼コミュニティセンター
📞☎当日会場へ
📞☎同センター☎0422-49-3441
第11回みたか市民活動・NPOフォーラム「みたか わの縁日」
☎NPO法人みたか市民協働ネットワーク
📅11月17日(土)・18日(日)午前10時～午後6時
📍市民協働センター
📞☎当日会場へ
📞☎同センター☎0422-46-0048
※自家用車でのご来場はご遠慮ください。

第646回三鷹市文化財めぐり「紅葉の常盤路と笠間稲荷周辺へ」

☎三鷹市文化財めぐりの会
👤45人
📅📍11月18日(日)午前7時市役所発～笠

間焼巨大花瓶(車窓より観賞)～やきもの通り～笠間稲荷(本殿彫刻・菊花展)～佐白山観世音寺(参拝)～大石邸跡～出雲大社常磐分社(参拝)～石匠の道(特産御影石アートを車窓より観賞)～妙法寺(舜義上人ミイラ安置)～市役所
※雨天決行、一部変更の場合あり。
📷7,200円(昼食代、保険料などを含む)
📞11月5日(月)午前9時30分から参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)
📞☎高橋☎0422-45-1374
東京ガスプレゼンツ「井の頭公園でエコハピ」
☎東京ガス(株)西部支店
📅11月18日(日)午前10時30分～午後3時30分(雨天中止)
📍井の頭公園
📞☎当日会場へ
📞☎同社☎03-3396-2192、三鷹市環境政策課☎内線2524

第3回ふじみ衛生組合 新ごみ処理施設建設工事見学会

📅11月25日(日)①午前10時から、②午後2時から
📍新ごみ処理施設
📞☎11月15日(木)午後4時までに必要事項(11面参照)・希望回を同組合☎042-490-5374・FAX042-482-5491・✉fujimi@fujimieiseikumiai.jp・「〒182-0012調布市深大寺東町7-50-30ふじみ衛生組合」へ
秋のコンサート

出演はMINAMI&MIKIさん。
☎三鷹駅周辺住民協議会、社会教育会館
👤100人
📅11月25日(日)午後2時～3時40分(1時30分開場)
📍三鷹駅前コミュニティセンター
📞☎当日会場へ(先着制)
📞☎同センター☎0422-71-0025(月曜日、祝日を除く)

スポーツ

カワハギ船釣り大会

☎三鷹市釣魚連盟

健康コラム

本当は怖い糖尿病、合併症は「つめづみ」のせい

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンという血液中の糖濃度を下げるホルモンの作用が低下して血糖値が高くなる病気です。膵臓からのインスリンが完全に出なくなる1型糖尿病と、インスリンはそれなりに出ている2型糖尿病に分けられます。大部分は2型で、その原因は遺伝・加齢(高齢になるとインスリンの出方が悪くなる)・肥満・食べ過ぎ・アルコールの飲み過ぎ・過剰なストレスなどです。日本では現在1067万人が糖尿病といわれています。糖尿病は通常、血糖値が極端に高くなる限りの症状はありません。症状がないからといって治療をしていない人も多いのですが、決して放置してはいけません。怖いのは合併症で、症状が進むと手遅れになることがよくあります。糖尿病治療の目的は、合併症を起こさずに糖尿病ではない人と同じ寿命を保つことです。高血糖の状態が慢性的に続くと全身の血管が侵されます。細い血管が侵されると糖尿病に特徴的な3大合併症を引き起こします。最初

は神経障害です。手足の感覚がおかしくなり、最終的に痛い・熱いなども分からなくなります。全身の臓器にも神経は関係するので、便秘・立ちくらみ・尿の出が悪くなる・勃起障害なども起きます。次に網膜症という眼の合併症が出ます。網膜という眼の中にある膜の血管が出血して、最終的には失明します。加えて腎臓(腎臓病)が出ます。尿にたんばくが漏れて全身がむくみ、だるくなります。最終的には腎不全を起し人工透析が必要になります。さらに怖いことには、糖尿病の人には心臓や脳などの太い血管も侵されていることが多く、足の壊疽で切断したり、狭心症・心筋梗塞・脳梗塞になる人の多くは糖尿病およびその予備群です。糖尿病の合併症を覚えるのが難しいという方は、三大合併症を「し(神経)・め(眼)または網膜症・じ(腎臓)」、そのほかの合併症を「え(壊疽)・の(脳梗塞)・き(虚血性心疾患または狭心症)」として覚えてください。

☎三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

4種混合予防接種のお知らせ

11月から、3種混合に替わり4種混合(ジフテリア、百日ぜき、破傷風、ポリオ)ワクチンが導入されました。対象となるお子さんは公費負担で接種できます。

👤生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さん 📍市内協力医療機関
📄4種混合予防接種予診票、母子健康手帳

◆接種スケジュール
◇生後3～12カ月のお子さんの初回接種＝20日～56日の間隔を空けて3回接種
◇追加接種＝初回接種3回目終了後、12～18カ月後に1回接種

◆予診票の送付
今年8月1日以降に生まれたお子さんには、4種混合予防接種の予診票を送付します。7月31日までに生まれたお子さんで、送付を希望する方は、総合保健センターへ申し込んでください。
※単独の不活化ポリオワクチン、3種混合ワクチンを1回以上接種したお子さんは、原則として、単独の不活化ポリオワクチンと3種混合ワクチンによる接種を継続することになっています。
※不活化ポリオワクチンの追加接種(4回目)が公費で接種可能となりました。4回目の接種は3回目の接種後、1年後に行います。予診票が必要な方は、同センターへお問い合わせください。
📞☎同センター☎0422-46-3254