

65歳からのからだ改善教室
—しっかり運動して体を整える—

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方20人
平成25年1月17・24日の木曜日午前10時～正午(全2回)
総合保健センター
12月17日(月)～21日(金)午前9時～午後5時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1月10日(木)までに通知します。

こもれび ほっと・サークル
「なつかしの歌声喫茶」

おおむね65歳以上の市民30人
平成25年1月18日、2月1日、3月1日の金曜日午前10時～11時30分
福祉会館
1回500円
はがきに必要事項(7面参照)を記入し「〒181-0012上連雀7-6-24-5こもれび事務局」へ(先着制)
同事務局☎0422-42-4471

ウォーキングを始めよう
脳と身体のいきいき習慣

要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で全回参加できる方
平成25年1月30日、2月6・13・20日、3月6日の水曜日午後2時～3時30分(全5回)
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

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25日(火)に受給資格認定済みの方の指定預金口座に振り込みます。
地域福祉課☎内線2618

健康

12～3月生まれの方の特定健診

健診時には、受診票と保険証をお持ちください。費用の自己負担はありません。
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
25年1月31日(木)まで
※受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。
保険課特定健診係☎0422-46-3271

多摩府中保健所 精神保健相談

①精神保健医療相談＝平成25年1月15・22日の火曜日、②アルコール相談＝1月28日(月)、いずれも午後2時～4時

同保健所武蔵野三鷹地域センター
事前に同保健所☎042-362-2334へ
専門医による三鷹市精神保健福祉相談
平成25年2月7日、3月7日の木曜日午前10時30分～正午
総合保健センター
地域福祉課☎内線2653へ



新春初釜

三鷹市社会福祉協議会
平成25年1月8日(火)午前11時～午後3時
福祉会館
当日会場へ
同協議会☎0422-46-1108

新春市民交流会(協働推進事業)

NPO法人みたか市民協働ネットワーク
市民活動をしている方、したい方70人
平成25年1月19日(土)午後1時30分～4時30分
市民協働センター
同センター☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ(先着制)

ダンスパーティー

三鷹駅周辺住民協議会
平成25年1月20日(日)午後2時～4時
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ
同センター☎0422-71-0025

第184回市民歩こう会「初春の街・川沿いを歩いてスカイツリーへ」

三鷹市スポーツ推進委員協議会
在勤・在学を含む16歳以上の市民60人
平成25年1月27日(日)午前9時三鷹駅南口デッキ集合～木場駅～木場公園～クローバー橋～猿江恩賜公園(昼食)～亀戸天神～十間橋～午後2時30分おしなりの公園解散予定(行程約7.8km、雨天中止)
1,000円(交通費)
弁当、飲み物、敷物(シート)、タオル、ティッシュ、帽子、雨具、ゴミ袋、リュックサック、防寒用品、履き慣れた靴、お持ちの方はIC乗車券
1月7日(月)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(7面参照)・性別・健康上気になることがあれば記入し「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)
同課☎内線3325

スポーツ

平成25年2月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください

1月6日(日)～12日(土)に各コミュニティセンターへ
スポーツ振興課☎内線3322
第2回初心者教室(剣道)
三鷹市体育協会、三鷹市剣道連盟
在勤・在学を含む市民10人程度
12月23日(祝)・24日(休)午前9時～10時30分(全2回)
第二体育館
期間中会場へ(先着制)
同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)、同連盟☎http://homepage3.nifty.com/mydream/

新春ダンスパーティー

三鷹市ダンススポーツ連盟
市民および近隣の方
平成25年1月6日(日)午後1時30分～4時
第二体育館
500円、見学者は無料
ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
当日会場へ
羽根田☎0422-44-1099、堀江☎0422-48-7451

卓球教室

三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
在勤・在学を含む小学生以上の市民
平成25年1月12日、2月9日の土曜日午前9時45分～11時30分
第二体育館
大人300円、中学生以下200円
ラケット、室内履き
期間中会場へ
新聞☎0422-49-0718、同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

平成24年度ジュニア女子ソフトボール冬季講習会

東京都(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市ソフトボール連盟
市内在住・在学の小中学生女子①初心者、②経験者(現在活動中のチームを含む)
平成25年1月19・26日の土曜日午前9時～午後0時30分(全2回、雨天中止)
大沢総合グラウンド
グローブ、タオル、飲み物
開催日の3日前までに必要事項(7面参照)・保護者氏名・①②の別・貸しグローブ希望者は利き手を同連盟(松野)☎☎0422-45-5581へ

講座

就職活動支援セミナー「仕事探しのコツ&応募テクニック」

わくわくサポート三鷹
24人
12月19日(水)午後1時30分～4時(1時受付)
市民協働センター
筆記用具、雇用保険受給者は雇用保険受給資格者証
必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹☎0422-45-8645・☎0422-45-8646へ

ミタカフェセミナー「効果的なメディア・マーケティング」

12月20日(日)午後3時～5時(6時から懇親会も開催)
ミタカフェ(下連雀3-32-3-305)
500円(ドリンク付き。懇親会は別途2,000円が掛かります)
コミュニティビジネスサロン☎☎0422-40-0320・✉cbs@mitaka.ne.jpへ
株まちづくり三鷹☎0422-40-9669

リサイクル市民工房の催し

各8人
①新聞紙のブローチ作り＝平成25年1月23日(水)、②Tシャツからルームシューズ作り＝24日(木)、いずれも午後1時～3時30分
①安全ピン、はさみ、②不用になったTシャツ(大人用2枚)、かぎ針7号、はさみ
1月15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「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)
同課☎内線2533

覚えて役立つパソコン教室

三鷹市シルバー人材センター
ワード超初級対象、触ってみようパソコン(Windows7、Vista、XP)
8人
平成25年1月7日～28日の毎週月曜日午後1時～3時(全4回)
7,000円(教材代を含む)
パワーポイント(Windows7、Vista)
文字入力のできる方8人
1月7日～2月11日の毎週月曜日午後3時30分～5時30分(全6回)
10,000円(教材代を含む)
パソコンで作るブックカバー・カードなど(Windows7、Vista、XP)
8人
1月18・25日の金曜日午後3時30分～5時30分(全2回)
3,500円(教材代を含む)

ゆうゆう教室(Windows7、Vista、XP)

ワードの初歩的な操作ができる方、若干名
1月～3月の毎週①月曜日・②水曜日・③金曜日の午前10時～正午、④金曜日午後1時～3時(いずれも月4回)
月額5,000円(3カ月前分納、別途教材代が掛かります)
いずれも同センター
12月25日(火)(必着)までに往復はがきにコース名・必要事項(7面参照)・お持ちのOSを記入し「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(申込多数の場合は抽選)
同センター☎0422-48-6721

介護予防講座「シニアのためのストレッチ体操」

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25人
平成25年1月8日～3月26日の毎月第2・4火曜日午前10時30分～11時45分(全6回)

在宅医療

◇年齢とともに通院が困難になってきた方やそのご家族へ
昨今は国の方針で、通院が困難というだけで長期に入院することは容易でなく、「なるべく自宅で診てもらいましょう」ということになっています。つまり、医師が自宅へ定期的な訪問をして診察や治療をします。これを在宅医療と言います。心電図、超音波、血液尿便などの検査もできず、酸素が必要な方、胃やぼうこうや気管などに管が入っている方なども通常は大丈夫です。また、病状の悪化や新たな病気で入院治療が必要になった時には、訪問医が病院へ診療情報を提供します。医師の指示の下、看護師、理学療法士、薬剤師などの訪問を受けることもできます。もちろん、ケアマネジャーを中心とした介護の方々との連携も必要不可欠です。

◇高齢による衰弱やがんの根治が望めない場合などに「最期まで自宅で過ごしたい」という本人の希望をかなえてあげたいというご家族へ
これは在宅医療ではありません。先日、超高齢の大腸がん患者の長男から、通院が困難になったからと訪問の依頼がありました。通院先から「悪くなったら入院」と言われていたため看取りは全く考えていませんでしたが、自宅の良さに皆が気付く、いろいろな不安に対して説明と支援を繰り返した結果、無事に自宅で看取ることができました。「最初は無理だと思っていたが、家族皆で最期を見届けることができ、本当に良かった。悲しみより達成感の方が大きい」という言葉を聞き、思いと決断と他職種の支援があればできるものだと感じました。

◇金銭面が心配という方へ

70歳以上で1割負担の方は、月額上限1万2000円(3割負担の方は4万4400円)で訪問医の交通費は実費です。住民税非課税世帯の方は、市の「高齢者医療係(75歳未満の方は国保給付係)に申請すると月額上限8000円となります(限度額認定)。この認定は、自ら申請をしないともらえませんので、ご注意ください。

三鷹市医師会☎0422-2147-2155