

こもれび ほっと・サークル 「甘夏マーマレードを作りました」

講師は堀美子さん。
①おおむね65歳以上の市民15人
②3月14日(木)午後2時～4時
③社会教育会館
④¥800円
⑤⑥3月4日(月)午前9時からこもれび事務局☎0422-42-4471へ(先着制)

60歳からのスマートフォン講座

講師はNPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹携帯講師ワーキンググループ。
①60歳以上の市民20人(全回参加できる方を優先)
②3月14・21日の木曜日午後2時～4時(全2回)

③けやき苑(深大寺2-29-13)
④⑤3月4日(月)午前10時から西部地域包括支援センター☎0422-34-6536へ

市老連健康長寿講演会Ⅱ 「自分の健康は自分で守る 一心臓病にならないために、そして、 それでも心臓病になったとき」

①65歳以上の市民20人
②3月21日(木)午後3時～5時
③福祉会館
④3月15日(金)(必着)までにはがきで「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選)
⑤高橋☎0422-47-5137

高齢者の生活相談室

一人暮らしの心配や介護・認知症に関する相談に応じます。
⑥連雀地域包括支援センター
⑦3月15日(金)午後1時～3時
⑧連雀コミュニティセンター
⑨当日会場へ
⑩同地域包括支援センター☎0422-40-2635

認知症サポーター養成講座

講師は大沢地域包括支援センターの香川卓見さん。
⑪大沢住民協議会
⑫40人
⑬3月28日(木)午後1時30分～3時30分
⑭大沢コミュニティセンター
⑮⑯同センター☎0422-32-6986へ(先着制)

介護予防教室

盆踊りの曲に合わせたエクササイズを中心に、楽しく体を動かしましょう。講師は健康向上企画代表の鈴木孝一さん。
①おおむね65歳以上の市民で、要支援・要介護認定を受けておらず、医師から運動を止められていない方30人
②4月～平成26年3月の毎月第3金曜日(8・1月を除く。3月は第2金曜日)午後2時～3時30分(全10回)
③みたか紫水園(新川5-6-31)
④⑤3月22日(金)までに新川中原地域包括支援センター☎0422-40-7204へ(申込多数の場合は抽選)

※4月第1週に参加の可否と問診票を送付します。

三鷹市社会福祉事業団の食事サービスはいかがですか？

温かい手作りの食事(昼・夕)を年中無休で安否確認も兼ねて配達しています(容器はすべて回収)。
①市内在住の65歳以上の方、障がいのある方
②会費500円(月額)、1食760円(税込)
③④同事業団☎0422-43-8804へ

障がいのある方

平成25年度福祉タクシー券郵送依頼を受け付けます

年間交付額は4月請求の場合、慢性腎不全の方は48,000円分、自動車等燃料費助成併給者は12,000円分、そのほかの方は30,000円分です(請求月により異なる)。
①現在、福祉タクシー券の交付対象者として登録されている方
※年度途中での自動車等燃料費助成制度への変更・併用はできません。変更・併用を希望する場合は、3月中に届け出てください。
②郵送依頼受付＝3月4日(月)から
※3月31日発送予定。

③④直接または電話で地域福祉課(市役所1階14番窓口)☎内線2619へ
※窓口での交付を希望する方は、4月1日(月)～5日(金)に市役所1階市民ホール特設窓口(午前8時45分～午後4時)へ(8日(月)以降は直接同課へ)。

平成24年度後期分心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

①助成の対象者として認定されている方
※対象者には必要書類を郵送します。
◆助成対象期間 平成24年10月1日～平成25年3月31日に給油した分
◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、1カ月の上限が50ℓ(福祉タクシーを併給している方は30ℓ)。各月の使用量に応じて算定した金額を助成します。
◆提出書類 請求書兼決定調書、領収書(ガソリンスタンドなどで受け取った原本)
②3月11日(月)～4月12日(金)に直接または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階14番窓口)へ
※郵送の場合は、事前に領収書の写しをお手元に保管してください。
③④同課☎内線2619

「グループホーム・ピアいのかしら」入居者募集

①共同生活を営むのに支障のない18歳以上の知的障がい者で、身辺自立ができて就労(福祉的就労を含む)し、日常生活を維持する収入がある女性1人
②3月15日(金)までに地域福祉課(市役所1

階14番窓口)へ
※後日、ケースワーカーによる調査を実施し、入居の可否を決定します。
③④同課☎内線2618

健康

麻しん風しん混合ワクチン(MR)の予防接種はお済みですか

第2・3・4期の接種対象者には、平成24年4月に予診票をお送りしています。公費接種の期限は3月31日(日)です。未接種の方は早めに受けましょう。
①第1期＝満1～2歳未満(満1歳になると予診票を送付)、第2期＝5～7歳未満の就学前1年間にあるお子さん(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)、第3期＝中学1年生(平成11年4月2日～12年4月1日生まれ)、第4期＝高校3年生相当(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)の年齢の方
②総合保健センター☎0422-46-3254
※転入や紛失などで予診票がない方は、同センターにお問い合わせください。

催し

生活用品活用市

⑥消費者活動センター運営協議会
⑦3月5～26日の毎週火曜日午前10時～午後2時
⑧消費者活動センター
⑨当日会場へ
⑩同センター☎0422-43-7874
※受付可能な物品や受渡方法などは、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。

第650回三鷹市文化財めぐり「6年間の見納め 日光東照宮山内へ」

①三鷹市文化財めぐりの会
②45人
③④3月17日(日)午前7時市役所発～東照宮・五重塔内特別拝観・昼食～二荒山神社～日光山輪王寺など探訪～ロマンチック村(手洗い休憩)～市役所
※雨天決行、一部変更の場合あり。
⑤¥7,200円(昼食代、保険料などを含む。別途、拝観料が掛かります)
⑥3月4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)
⑦高橋☎0422-45-1374

大沢コミュニティ音楽会

⑧大沢住民協議会
⑨3月17日(日)午後1時開演
⑩大沢コミュニティセンター
⑪当日会場へ
⑫同センター☎0422-32-6986

「和楽器と仲良しに」～こと・尺八・篠笛・三味線・長唄体験

⑬三鷹市邦楽連盟
⑭在勤・在学を含む小学生以上の市民
⑮3月17日(日)午後1時30分～4時30分
⑯社会教育会館
⑰当日会場へ
⑱大浦☎0422-45-3377、杵屋☎0422-47-2258

研修見学会

⑲三鷹市書道連盟
⑳3月21日(木)午前7時20分希望ビル前(三鷹駅前郵便局前)集合
㉑玉堂美術館(青梅市)
㉒¥7,500円
㉓④柴田☎0422-48-3710へ

平和人権事業「北朝鮮拉致被害者写真パネル展」

㉔三鷹駅周辺住民協議会、三鷹人権擁護委員の会
㉕3月21日(木)～29日(金)午前10時～午後10時(25日(月)を除く。日曜日は午後5時まで)
㉖三鷹駅前コミュニティセンター
㉗当日会場へ
㉘同センター☎0422-71-0025

スポーツ

屋内プールの日曜日の個人利用時間を4月から変更します

◇変更前 午前11時30分～午後6時30分
◆変更後 午後2時～9時
①スポーツ振興課☎内線3327

スポーツ少年団員募集

活動種目は、剣道、卓球、なぎなた、スポーツチャンバラ、野球、女子バレーボール。
②在学を含む市内の小中学生
③福井☎0422-48-2071、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)
※参加費、申込方法は種目により異なります。

卓球教室

④三鷹市体育協会、三鷹市卓球連盟
⑤在勤・在学を含む小学生以上の市民
⑥3月9日、4月13日、5月11日の土曜日午前9時45分～11時30分(9時30分から受付)
⑦第二体育館
⑧¥大人300円、中学生以下200円(1回)
⑨ラケット、室内履き
⑩期間中会場へ
⑪新関☎0422-49-0718

グランドゴルフ講習会

⑫三鷹駅周辺住民協議会
⑬30人
⑭3月10日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)
⑮四小
⑯物運動靴
⑰⑱直接または電話で三鷹駅前コミュ

健康コラム 地域包括支援センターとは?

超高齢社会を迎え、退院後の病後・生活支援や介護支援など、在宅ケアの必要が増えています。地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を継続できるように、保健・医療・福祉サービスをはじめ、さまざまなサービスを必要に応じて提供し、地域における包括的な支援を実現するための施設です。人口1.5万～3万人の圏域に設置されており、市内には7カ所あります。

地域包括支援センターでは保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の専門職が連携し、それぞれの専門性を生かしながらチームで支援業務を行います。業務としては、介護予防に関するマネジメントをはじめとする高齢者への総合的な支援や、地域の利用者や訪問看護・介護サービス事業者、関係団体、民生委員、一般住民などによって構成される人的なネットワーク(地域包括支援ネットワーク)づくりも行っています。また、支援が必要な高齢者だけでなく、介護予防にも積極的に取り組んでおり、身近な相談窓口・支援窓口として機能します。地域包括支援センターは、法律に基づいて平成18年に設置され、主体は区市町村が行う包括的支援事業ですが、区市町村から委託を受けた民間の事業者も行うことができます。

活動が始まって6年。まだこのシステムを知らない高齢者やご家族が多いようです。在宅ケアや介護予防などのサービスを知りたい・受けたらとお考えの方は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

①三鷹市医師会☎0422-47-2155