

**総合保健センター** ☎0422-46-3254  
**日米の子どもたちによる国際交流 絵画展**  
 友情の桜とカルミアの会  
**日所** 4月1日(月)～21日(日) ①市民協働センター＝午前9時～午後9時(火曜日を除く)、②(公財)三鷹国際交流協会＝午前9時30分～午後5時(日曜日を除く)  
**申** 期間中会場へ  
**同** 同センター ☎0422-46-0048、同協会 ☎0422-43-7812

**おやこでよってチョコッとあつぷる 一む(4月前半)**

**日** NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
**人** ①ハイハイ前のお子さんと母親10組、②～④0～3歳のお子さんと親または妊婦10組  
**日** ①簡単ベビーマッサージですやすやネンネ＝1日(月)、②産前・産後の骨盤ケア＝4日(木)、③ほめて育てるママになる・笑顔コミュニケーション術＝11日(木)、④スリングなど抱っこ用品の選び方、使い方＝13日(土)、いずれも午前10時30分～正午  
**所** 市民協働センター  
**料** ①1,800円(お土産オイル代含む)、②2,000円(さらし代含む)、③1,000円、④1,500円  
**物** ①バスタオル、防水シート(または45ℓポリ袋)、小皿  
**申** 必要事項(7面参照)・お子さんの年齢と名前(ふりがな)を同センター ☎0422-46-0048・☎0422-46-0148・✉kyoudou@collabo-mitaka.jpへ

**土にふれよう！親子体験農園**

**人** 全日程に参加できる市内在住の新小学3年生以下のお子さんと保護者40組  
**日** ①トウモロコシの種まき＝4月27日(土)、②サツマイモの苗定植・生長観察・草取り＝5月11日(土)、③生長観察・草取り＝6月8日(土)(または9日(日))、④トウモロコシの収穫・サツマイモのつる返し＝7月20日(土)、⑤トウモロコシの片づけ＝7月27日(土)(または28日(日))、⑥ダイコンの種まき＝9月7日(土)、⑦生長観察・草取り＝9月28日(土)(または29日(日))、⑧ダイコン・サツマイモの収穫＝11月9日(土)、いずれも午前10時から ※日程は生育状況や天候により変更する場合があります。①は必ず参加、④⑤⑧は予定。  
**所** 大沢ふるさとセンター(大沢2-11-8)  
**料** 500円(1家族)  
**申** 3月29日(金)(必着)までに往復はがきに必要事項(7面参照)・保護者とお子さんの名前(ふりがな)、年齢を記入し「〒181-0014野崎3-12-14NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初めての方を優先のうえ抽選)  
**同** 同協会 ☎0422-31-2671

**「家出人・少年相談」の受け付け**

警視庁では各少年センターを中心に、

少年の家出や非行問題、性的被害などに遭い悩んでいるお子さんに対して、心理専門職員が秘密厳守、無料で相談に応じています。  
**◆相談場所** ①警視庁少年育成課立川少年センター(立川市柴崎町2-14-10) ☎042-522-6938、②警視庁家出人相談室(千代田区霞が関2-1-1警視庁本部庁舎) ☎03-3592-1640、③ヤングテレホンコーナー(千代田区霞が関2-1-1警視庁本部庁舎) ☎03-3580-4970  
**◆受付時間** ①②平日午前8時30分～午後5時15分、③平日＝午前8時30分～午後8時、土・日曜日、祝日＝午前8時30分～午後5時  
**同** 警視庁少年育成課 ☎03-3581-4321

**高齢者**

**平成25年度高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)**

**人** 65歳以上の市民で市民税非課税世帯の方  
**日** 3月21日(木)から高齢者支援課(市役所1階13番窓口)または最寄りの公衆浴場へ ※審査のうえ4月中旬以降に無料入浴券を郵送します。  
**同** 同課 ☎内線2627  
**高齢者入院見舞金は3月31日で廃止します**

ただし、以下の方は入院見舞金(1万円)の支給対象となります。

**人** 70歳以上で市内に1年以上居住し、平成24年度中(24年4月1日～25年3月31日)に連続して14日以上医療保険で入院した方(生活保護受給者を除く)  
**申** 入院期間を証明できる書類(領収書など)、本人名義の金融機関の振込口座、印鑑を持参して入院の日から1年以内に高齢者支援課(市役所1階13番窓口)へ  
**同** 同課 ☎内線2627  
**敬老金の贈呈対象者が変わります**

平成25年度から77歳・88歳の方への敬老金を廃止します。99歳・100歳以上の方には、従来どおり誕生月に1万円の敬老金を贈呈します。  
**同** 高齢者支援課 ☎内線2627

**こもれびほっと・サークル 「初めてのフラダンス」**

**人** おおむね65歳以上の市民10人  
**日** 毎月第1木曜日午後1時30分～3時(初回は4月4日。全8回)  
**所** みたかボランティアセンター  
**料** 500円(1回)  
**申** 3月18日(月)午前9時から、こもれび事務局 ☎0422-42-4471へ(先着制)

**もの忘れ相談室(4月)**

**人** 市民

**日** 4月4日(木)①午後2時から、②午後3時から  
**所** 介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)  
**申** 三鷹駅周辺地域包括支援センター ☎0422-76-4500へ  
**65歳からの筋力アップ(膝痛や腰痛の予防と解消のための運動教室)**  
**人** 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、2日間とも参加できる方40人  
**日** 4月11・18日の木曜日午後2時～4時  
**所** 牟礼コミュニティセンター  
**物** 飲み物、タオル、動きやすい服装  
**申** 3月18日(月)～29日(金)に、直接または電話で総合保健センター ☎0422-46-3254へ(申込多数の場合は抽選)  
 ※当選者のみ4月3日(水)に案内文を郵送。

**障がいのある方**

**調布市知的障害者援護施設(入所施設)「なごみ」の入所者募集**

**人** 18歳以上の女性(障害程度区分が区分4以上の方)1人  
**申** 3月18日(月)～29日(金)に三鷹市地域福祉課 ☎内線2656へ

**補装具費自己負担助成制度の廃止について**

装具や車いすなどの補装具費の自己負担助成は、今年度(3月末まで)で廃止します。  
**同** 地域福祉課 ☎内線2656

**障害者総合支援法が施行されます**

障害者自立支援法の内容が一部改正され、新たに「障害者総合支援法」(正式名称「障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律」)として4月1日に施行されます。施行後は、特定の難病患者の方もホームヘルパーなどの障害福祉サービスの対象になります。  
**同** 地域福祉課 ☎内線2656

**障がい者自主グループに講師を派遣します**

**人** 以下の要件を満たす自主グループ(1グ

ループ15人以上)①構成員の半数以上が障がい者で市内で活動している、②障がい者に対して教養などの学習活動を行っている、③活動実績がおおむね1年以上  
**◆派遣期間** 5月1日～平成26年3月31日  
**日** 4月1日(月)～8日(月)午前9時30分～午後5時に社会教育会館(本館・東・西)へ。申込用紙は各館で配布  
 ※4月9日(火)午後1時30分～3時の調整会議に必ず参加してください。  
**同** 同館(本館) ☎0422-49-2521  
**平成25年度福祉タクシー券交付請求の窓口受付開始**  
**人** 福祉タクシー券の交付対象者として登録されている方  
**日** ①4月1日(月)～5日(金)午前8時45分～午後4時＝市役所1階市民ホール、②8日(月)以降午前8時30分～午後5時15分＝地域福祉課(市役所1階14番窓口)  
**申** 期間中会場へ  
**同** 同課 ☎内線2619

**健康**

**多摩府中保健所 精神保健相談**

**日** ①思春期相談＝4月5日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談＝8日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談＝16・23日の火曜日午後2時～4時  
**所** 同保健所武蔵野三鷹地域センター  
**申** 同保健所 ☎042-362-2334へ  
 ※相談日以外でも保健師が相談に応じています(要予約)。

**平成24年度の健診終了のお知らせ**

若年健康診査、成人歯科健診、社会保険被扶養者の追加項目健診は終了しました。平成25年度の健診は、「広報みたか」4月21日発行号または4月上旬に配布される「健康ガイドみたか」をご覧ください。  
**同** 総合保健センター ☎0422-46-3254

**箱根 みたか荘** 市民保養所  
 〒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/ ※電車でお越しの場合は、小涌谷駅から送迎します(要予約)。  
 1泊2食6,500円から  
**◆春休み&ゴールデンウィークのイベント**  
 3月23日(土)～4月6日(土)の間に宿泊の新1年生(小・中学生)にささやかなお祝い品を差し上げます。5月3日(祝)～5日(祝)は、お風呂が菖蒲(しょうぶ)湯になります。  
**◆7月宿泊分のはがき抽選**  
**日** 4月1日(月)～7日(日)(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(5月分まで受付中、6月分は3月20日(祝)から)。  
 ※1人利用・市外の方のみの利用・3泊利用の方は、利用月の1カ月前の1日から、団体利用(30人以上)は利用月の2カ月前の20日から受け付けます。空室状況はホームページ、または電話でお問い合わせください。

**健康コラム 痛み評価の必要性**

みなさんは、痛みを正しく評価できますか？  
 実は痛みは生命にとって重要な位置を占めているだけに、評価は難しいのです。そのことについて少し触れたいと思います。臨床では生命徴候という言葉があります。生きている証拠(徴候)ですね。これには四つあります。  
 一つ目は「血圧」、二つ目は「脈拍」、三つ目は「呼吸」、四つ目は「体温」です。ここ数年はこの四つに加えて、新たに「痛み」を五つ目の生命徴候に加えました。そして医療従事者に「痛み」の評価ができるよう義務付けました。

自律神経には交感神経と副交感神経があることとはご存じだと思います。交感神経の緊張で血圧、脈拍、呼吸数が増え、体温は低下します。これは生命徴候の緊張を意味します。では、体に急な「痛み」を加えると、血圧、脈拍、呼吸数は増え、体温は低下します。おや？「痛み」は交感神経の反応と同じではありませんか。痛みは知覚神経が働くのであって、交感神経は痛みと関係がないのでは。実は知覚神経も交感神経と密接に連絡してネットワークを作っています。内臓の痛みも交感神経と副交感神経で伝わりま

す。痛みは脊髄を通過して脳の中(視床)から大脳皮質知覚領域に伝わりますが、一部はここで枝分かれして大脳辺縁系という情緒系に到達します。そのため痛みときには「うつ症状」「不安感」「恐怖感」などが出現します。  
 痛みは体にとって最大の侵襲(ストレス)です。ストレッチャーの入力は痛みと同じように視床に入ります。ここから交感神経系の反応と内分泌系の二つの反応系に入ります。痛みを放置することはストレス状態の継続になり、身も心もずたずたになってしまいます。痛みは我慢してはいけません。我慢しても身と心の鍛錬にはなりません。

**同** 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155