STOP子どもの事故

毎年、都内で約1,000人以上の乳幼児が窒息や誤飲により救急車で運ばれています。このような事故を防ぐために、以下の点にご注意ください。

◇家の中に危険がないか、子どもの目線でチェックする。特に生後6カ月くらいのお子さんは、何でも口に入れるようになるので、身の回り品の安全管理が必要。

◇食事中にお子さんを驚かせるようなことをしない。お子さんの年齢に応じた大きさや形にして食べさせる。

◇歩きながら、寝ながら食べさせない。食事には必ず保護者が付き添い、目を離さない。

問三鷹消防署☎0422-47-0119

高齢者

こもれび　ほっと・サークル なつかしの歌声喫茶

リクエスト曲を参加者みなさんで一緒に歌います。

人おおむね65歳以上の市民30人
日5月31日、6月21日、7月19日の金曜日午前10時～11時30分
所福祉会館
¥500円(1回)、茶菓子代は実費
申はがきに必要事項(11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)
問同事務局☎0422-42-4471

65歳からのしっかり筋肉トレーニング

膝痛・腰痛の予防と解消のための運動です。

人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で全回参加できる方50人
日6月6・13日の木曜日午前10時10分～正午(全2回)
所三鷹駅前コミュニティセンター
物飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
申問5月20日(月)～31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)
※当選者には通知します。

こころと身体の健康体操

ストレッチ体操とこころの健康についてのミニ講座です。

人要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で全回参加できる方40人
日6月12・19日の水曜日午後2時～4時(全2回)
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・靴
申問5月20日(月)～31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)
※当選者には6月5日(水)に通知します。

75歳からのゆったりしっかり体操教室

転倒予防と筋力アップに効果的なストレッチ体操です。

人要支援・要介護認定を受けていない75歳以上で全回参加できる方50人
日6月20・27日の木曜日午前10時10分～正午(全2回)
所井の頭コミュニティセンター(新館)
物飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
申問5月20日(月)～31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)
※当選者には通知します。

介護相談サロン

三鷹駅周辺地域包括支援センターの担当者が相談に応じます。

主三鷹まちなか協働サロン・ひさみね
日5月23日(木)午後1時30分～2時30分
所きものサロンひさみね(下連雀4-14-20)
申当日会場へ
問同サロン☎0422-46-6777

新中「みなづきの集い」

食事や落語・演芸を共に楽しみ、懇親を深めます。

主新川中原住民協議会
人新川中原地区在住の高齢者40人
日6月11日(火)午前11時30分～午後1時30分
所新川中原コミュニティセンター
¥100円
申問5月19日(日)から同センター☎0422-49-6568へ(先着制)

三鷹市社会福祉事業団の食事サービスはいかがですか？

栄養バランスに配慮した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(容器は回収)。

人市内在住の65歳以上の方、障がいのある方、病気をお持ちの方など
¥会費500円(月額)、1食760円(税込)
申問同事業団☎0422-43-8804へ

健　康

幼児歯科健診

歯科医師による健診と、歯科衛生士による歯の磨き方などの個別指導です。

人市内在住の3歳までのお子さん
※1歳6カ月～2歳未満のお子さんは、1歳6カ月児歯科健康診査(集団健診)・育児相談を優先して受けてください。
※転入した方や、2歳以上で1歳6カ月児歯科健康診査を受けていないお子さんは、3歳になるまでに申し込んでください。
日毎月第1・2火曜日(午前)、第4火曜日(午前・午後)、第1・3木曜日(午後)。受付は、新規(初めてのお子さん)午前＝9時30分～9時40分・午後＝1時～1時10分、継続(2回目以降)午前＝10時20分～11時・午後＝1時50分～2時30分
所総合保健センター
物普段使用している歯ブラシ、コップ、新規は母子手帳、継続は「むし歯予防のお約束票」
申問同センター☎0422-46-3254へ

多摩府中保健所　精神保健相談

日①思春期相談＝6月7日(金)午前9時30分～11時30分、②アルコール相談＝6月10日(月)午後2時～4時、③精神保健医療相談＝6月18・25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など(予約時に確認)
申問同保健所☎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)。

三鷹市歯科医師会の口腔がん検診

人市民50人
日6月15日(土)
※時間は個別に指定します。
所三鷹市歯科医師会事務所
申6月7日(金)(必着)までに往復はがき(1人1枚)に、必要事項(11面参照)を記入し「〒181-0013下連雀3-29-4大蔵ビル1階三鷹市歯科医師会」へ(申込多数の場合は抽選)
問同会事務所☎0422-45-2715
※6月14日(金)までに抽選結果を通知します。

催　し

連雀通りまちづくり情報コーナー2013

連雀通りを利用する方が気軽に立ち寄り、意見交換ができる場です。まちづくり活動の軌跡や、連雀通りの今昔の写真などを展示しています。

主連雀通りまちづくり協議会
日5月24日(金)正午～午後6時、25日(土)午前10時～午後5時
所魚鶴ビル1階(下連雀6-6-71)
申期間中会場へ
問まちづくり推進課☎内線2863

花畑の種まき・草花チャリティバザー

コスモス、ヒマワリ、センニチコウ、ジニアの種をまきます。

日5月25日(土)午前10時～正午(9時45分から受付、小雨決行)
所花と緑の広場(牟礼1-11-26)
物作業用手袋、帽子、汚れても良い服装
申当日会場へ
問NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎0422-31-2671(当日は☎090-1054-6310)

三鷹市邦楽連盟新緑公演

琴、三味線、しの笛、尺八など伝統ある楽器の奏でる音色に耳を傾けませんか。しの笛のミニ講習もあります。

日5月25日(土)正午開演
所芸術文化センター星のホール
申当日会場へ
問大浦☎0422-45-3377、池田☎0422-44-3077

深緑吟詠剣詩舞大会

主三鷹市吟詠連盟
日5月26日(日)午前10時～午後5時
所三鷹市公会堂光のホール
申当日会場へ
問橋本☎0422-72-0032

第14回市民が読む「太宰治作品朗読会」

「桜桃」「朝」「一燈」など6作品を朗読。

主連雀地区住民協議会、みたか観光ガイド協会
人在勤・在学を含む市民
日6月9日(日)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
問同センター☎0422-45-5100、同協会(小谷野)☎0422-44-0981

首都圏外郭放水路　施設見学会

世界最大級の地下放水路で幻想的な空間を体験しませんか。

人市民40人(116段の階段を昇降できる方)
日6月10日(月)午前7時15分連雀コミュニティセンター集合～午後5時同センター解散予定
所埼玉県春日部市
¥2,100円
申5月20日(月)～6月7日(金)に参加費を添え

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

問総合保健センター☎0422-46-3254

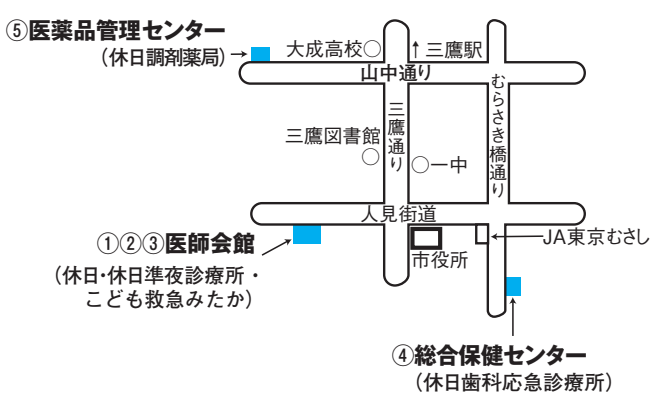
休日(日曜日、祝日)や夜間など医療機関がお休みのときの救急に備え、急病患者の初期治療と応急処置を行っています。受診の際は、必ず健康保険証をお持ちください。

①休日診療所(内科・小児科)
午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

②休日準夜診療所(内科・小児科)
午後6時～9時30分

③小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)
午後7時30分～10時30分
(受付は午後10時まで。平日のみ)

①～③はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)
☎0422-24-8199(ハイキュウキュウ)



④休日歯科応急診療所
三鷹市総合保健センター(新川6-35-28)
☎0422-46-3234
午前10時～11時45分、午後1時～4時

⑤休日調剤薬局
三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8)
☎0422-49-7766
午前10時～午後4時30分、午後6時～9時30分

⑥医療機関案内(24時間)
◆三鷹消防署
☎0422-47-0119
◆東京消防庁救急相談センター
短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)
☎042-521-2323(多摩地区)
☎03-3212-2323(23区)
◆東京都保健医療情報センター(ひまわり)
☎03-5272-0303
HP http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

⑦市内救急指定病院
◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2)
☎0422-47-5511
◆野村病院(下連雀8-3-6)
☎0422-47-4848
◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10)
☎0422-44-6161