

東児童館周辺の幼稚園情報交換会

三鷹台・のぞみ・牟礼・小鳩・春清・明星台・国学院幼稚園について、在園ママたちと情報交換をしましょう。
☎母親クラブわっしょい
☎6月25日(火)午前10時～正午
☎東児童館
☎当日会場へ
☎同館☎0422-44-2150

小さく生まれたお子さんと親の交流会

☎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、対象のお子さん以外の保育あり(要予約)
☎6月27日(木)午前10時～11時45分(9時45分から受付)
☎総合保健センター
☎おむつなど
☎問同センター☎0422-46-3254へ(先着制)

ベビーマッサージ

☎市内の①5～8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと保護者各25組
☎6月28日(金)①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時
☎すすくすくひろば
☎問6月14日(金)午前10時から直接または電話で同ひろば☎0422-45-7710へ

ママと家族のためのプレママ講習会

☎市内の妊婦、妊娠を考えている女性と家族20人
☎6月30日(日)午前10時30分～正午
☎総合保健センター
☎問6月3日(月)からの平日午前9時～午後5時に直接または電話で同センター☎0422-46-3254へ(先着制)

ふたごの親の交流会

☎市内在住で就学前の双子・三つ子のお子さんの保護者または妊婦16人、保育(未就学児)18人
☎7月2日(火)午前10時～11時30分(9時45分から受付)
☎総合保健センター
☎問直接または電話で同センター☎0422-46-3254へ(先着制)

児童館キャンプ参加者募集

◆西児童館デイキャンプ
☎在学を含む市内の小学1・2年生60人
☎7月13日(土)午前10時～午後3時
☎野川公園キャンプ広場
¥500円(当日集金)
☎問6月3日(月)午前10時～10日(月)午後5時に必要事項(11面参照)・性別・学校名を同館☎0422-31-6039・FAX0422-31-6261へ(申込多数の場合は抽選)
◆夏休み東・西児童館キャンプ
☎在学を含む市内の小学3年生～中学生70人
☎問8月1日(木)午前7時30分市役所集合～山梨県丹波山村東キャンプ場(宿泊)～2日(金)午後6時市役所解散予定
※参加者・保護者説明会を7月15日(祝)午後

1時30分～4時に教育センターで開催します(欠席者はキャンプに参加できません)。
¥4,000円
☎6月22日(土)午後5時(必着)までに、往復はがき(1人1通)に必要事項(11面参照)・性別・学校名を記入し、保護者が署名捺印のうえ「〒181-0016牟礼2-13-19東児童館」へ(申込多数の場合は抽選、6月25日(火)に結果を返送)
☎東児童館☎0422-44-2150・西児童館☎0422-31-6039



介護保険負担限度額認定申請と認定更新手続きを受け付けます

介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、療養型医療施設)の利用時(ショートステイを含む)に、居住費と食費の自己負担額が軽減される認定証を交付します。
☎住民税非課税世帯の方、生活保護受給者
◆初めて施設を利用する方
☎利用する月の月末までに、利用する介護保険施設名・入所日のメモと介護保険被保険者証を持参し高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ。認定証は7月以降に交付します
◆継続して施設を利用する方(有効期間6月30日(日)までの認定証をお持ちの方)
☎6月17日(月)までに、申請書・現在有効の認定証を持参し、高齢者支援課(市役所1階11番窓口)へ。認定証は7月初めに交付します
※現在認定を受けている方には、原則として住所地へ申請書を送付します。
※6月18日(火)以降の受付分は、7月以降に交付します。
※25年1月1日に市外在住の方は、住民税の課税状況などの把握のため、認定証の交付に時間がかかる場合があります。申請時に住民税非課税証明書を添付していただくと、速やかに交付できます。

高齢者支援課 ☎内線2684

こころと身体健康体操

介護予防、健康体操、こころの健康についてのミニ講座。
☎要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、全回参加できる方各50人
☎問①6月26日、7月3日の水曜日=連雀コミュニティセンター、②6月27日、7月4日の木曜日=新川中原コミュニティセンター、いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)
☎飲み物、タオル、室内履き、動きやすい服装
☎問6月3日(月)～13日(水)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19日(水)に通知します。

ウォーキングを始めよう 脳と身体いきいき習慣

☎要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、全回参加できる方20人
☎7月2日～30日の毎週火曜日午後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)
☎問6月3日(月)～13日(水)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24日(月)までに通知します。

介護ってどうするの? 家族のための介護講座

☎連雀地域包括支援センター
☎これから家族を介護する方、または最近介護を始めた方10人
☎7月2・16・30日、8月13日の火曜日午後2時～4時(講座)、26年2月ごろ(フォローアップ講座)(全5回)
☎野村病院(下連雀8-3-6)
☎問6月25日(火)までに同センター☎0422-40-2635へ(全回参加できる方を優先)

いきいき健康づくり教室

簡単な体操とミニ講座。講師は介護予防運動指導員の並木富士子さん。
☎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25人
☎7月10日～31日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分(全4回)
☎ケアハウス弘陽園(下連雀5-2-5)
☎問6月28日(金)までに東部地域包括支援センター☎0422-48-8855へ(申込多数の場合は抽選)

75歳からの簡単らくらく体操教室

☎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30人
☎7月12・19日の金曜日午前10時10分～正午(全2回)
☎井口コミュニティセンター
☎飲み物、タオル
☎問6月3日(月)～13日(水)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。

もの忘れ相談室

専門医とケア専門士が、認知症に関する悩みや介護などの相談に応じます。
☎市民
☎月・水曜日の①午後2時から、②午後3時から(1人30分程度)
☎介護老人保健施設太郎(下連雀4-2-8)
☎問三鷹駅周辺地域包括支援センター☎0422-76-4500へ



結核検診を受けましょう!

胸部レントゲン(間接撮影)検査で早期発見しましょう。
☎16歳以上の市民100人
※40～74歳の国民健康保険加入者(特

定健診対象者)と75歳以上の方(後期高齢者健診対象者)は、各健診で胸部レントゲン検査を行うため除きます。
☎6月13日(木)午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)
☎総合保健センター
☎健康保険証
※服装は金属・ボタン・刺しゅうなどが無いTシャツなど、着脱しやすいもの。
☎当日会場へ(先着制)
※検診結果は、後日郵送します。

神経系難病検診・療養相談

☎三鷹市医師会
☎パーキンソン病や脊髄小脳変性症などの症状でお困りの方
☎6月29日(土)午後1時30分～4時
☎総合保健センター
☎問6月20日(木)までに多摩府中保健所☎042-362-2334へ

40歳から受けましょう! 骨粗しょう症健診

1日目は骨密度測定(DXA <デキサ)法=腕のX線検査)、2日目は測定結果と医師、保健(看護)師、管理栄養士による事後指導。
☎今年度中に、満40・45・50・55・60・65・70歳の誕生日を迎える女性で、2日とも参加できる市民各90人
※骨粗しょう症で通院中、妊娠中の方を除く。
☎①Aコース=7月9日(火)午後1時～3時の間で指定する時間、18日(木)午後1時30分～3時、②Bコース=8月24日(土)午後2時～4時の間で指定する時間、9月7日(土)午後2時30分～4時、③Cコース=11月18日(月)午後1時～3時の間で指定する時間、29日(金)午後1時30分～3時、④Dコース=平成26年1月15日(水)午後1時～3時の間で指定する時間、29日(水)午後1時30分～3時
☎総合保健センター
☎①6月7日(金)、②7月26日(金)、③10月18日(金)、④12月13日(金)(いずれも消印有効)までに、はがきに必要事項(11面参照)・希望コース名を記入し「〒181-0004新川6-35-28三鷹市総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービスHP https://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)
☎問同センター☎0422-46-3254

6～7月生まれの方の健康診査

☎①若年健康診査=16～39歳の市民、②成人歯科健康診査=40歳以上の市民、③訪問歯科健康診査=②で通院による歯科健康診査を受けることが困難な、40歳以上の在宅で寝たきりなどの状態にある方と同居の介護家族の方
※①のうち、三鷹市国民健康保険に加入している30・35歳になる方、②のうち、40・45・50・55・60・65・70歳になる方には、市から受診票を郵送しますので申し込みは不要です。
☎9月30日(月)まで

第47回 愛の歯どい 歯どい
◇講演会「健全な心身は健全な歯に宿る 健康寿命と8020」(午後2時～4時)
講師は東北大学大学院教授の辻一郎さん。
☎三鷹産業プラザ
☎いずれも当日会場へ
☎問総合保健センター☎0422-46-3254(歯科相談会について)、三鷹市歯科医師会☎0422-45-2715(講演会について)

☎三鷹市歯科医師会、市
☎6月15日(土)
◇歯科相談会(正午～午後1時30分)
歯科医師による歯科相談と口腔内カメラによる観察など。
☎三鷹市歯科医師会☎0422-45-2715

健康は「お口」から
動脈硬化症、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患、早期低体重時出産、これらに「お口」が関係していることをご存じですか?
歯周病を放置すると、原因菌が血流に乗り、体内のいろいろな臓器に影響を与え、このような疾患を引き起こすことがあります。口の中を清潔に保つことで、これらが改善され、さらに、抗がん剤の使用によって口の中の粘膜にできる異常も、最小限に抑えられることが研究で分かっています。
医食同源といいますが、その入り口は「お口」です。おいしい食事と健康な体作りのためには「お口」を健康な状態に保つことが重要です。また、よくかんで食べることで認知症や要介護状態になるリスクを減らすこともできます。「第47回愛の歯どい」では、研究者として有名な東北大学の辻一郎先生の講演があります。また同日に三鷹市歯科医師会事務所(下連雀3-29-4大蔵ビル1階)で無料の「口腔がん検診を行います(事前申込制)」。