



「星と風のカフェ」 が開店5周年!!

三鷹駅南口さくら通り沿い、大きな星のオブジェが目印の「星と風のカフェ」。市内障がい者施設など約20施設の自主製品を販売する同店は、7月7日で5周年を迎えます。

「各施設やイベントなどでしか買えなかった製品がこの店でいつでも買えるので、障がい者の自主製品を知ってもらう機会が広がりました」と店長の郷智子さん。各施設が互いに刺激を受け、

商品開発が盛んになったとも話します。昨年9月には三鷹の魅力的な商品を認定する「TAKA-1」にいくつかの自主製品がエントリー。見事認定された「太宰ロコ入りクッキー」と「太宰治刺繍(ししゅう)タオルハンカチ」も店内で販売しています。

小さいお子さんにも安心して食べてもらえるよう素材にこだわったお菓子やお弁当は、子育て中の方ももちろん、自然派志向の若い方もよく買いに来るそう。喫茶コーナーには、散歩休憩や仕事の合間、一息つきに来店する方もいるとか。「温かみのある手作り製品はプレゼントにも人気です。また、自分が作った製品がこうしてお店に並んでいることが、作り手の励みにもなっているようです」と語る郷さん。この5年間で各施設の結束力も強まったと手ごたえを感じています。

「星」や「宇宙」をテーマにした商品も続々登場。訪れるたびに新しい発見がある「星と風のカフェ」へ、みなさんどうぞお越しください。

◆アニバーサリーフェア開催!

500円購入ごとに、抽選で国立天文台オリジナルグッズなどをプレゼント。

日 7月16日(火)~20日(土)

問 同店(下連雀3-8-13) ☎0422-44-2255(火~土曜日午前11時30分~午後7時)

「中高生国際Rubyプログラミングコンテスト2013 in Mitaka」の作品を募集中

12月7日(土)に開催される同コンテストに向けて、初心者にもわかりやすく、学習しやすいプログラミング言語「Ruby(ルビー)」で作ったオリジナル作品を募集します。

過去1年以内に、応募者自らがRubyで作成したオリジナルプログラムで、Rubyの特性を生かしたプログラムの優秀性、プログラミングの楽しさ、発想の面白さや工夫が感じられるような作品を募集します。

教科の勉強が楽しくなるもの、あると便利なもの、社会的課題解決に役立つもの、ゲームプログラムなど、テーマは自由です。

主 中高生国際Rubyプログラミングコンテスト実行委員会(共催:市、市教育委員会)

申 9月30日(月)(必着)までに、応募用紙(下記公式ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、作成したプログラムファイルを添付し、電子メールで ruby@mitaka.ne.jp、またはプログラムファイルをCD-ROM・DVD-ROM・USBメモリに収めて郵送で「〒181-8525(株)まちづくり三鷹内中高生国際Rubyプログラミングコンテスト実行委員会事務局」へ

※くわしくは公式ホームページ [HP](http://www.mitaka.ne.jp/ruby/ruby2013/) <http://www.mitaka.ne.jp/ruby/ruby2013/> をご覧ください。

問 同事務局 ☎0422-40-9669 ・ FAX 0422-40-9750 ・ ruby@mitaka.ne.jp

オレオレ詐欺 母さん助けて詐欺 に遭わないで!

問 三鷹市安全安心課 ☎内線2551

三鷹警察署生活安全課 ☎0422-49-0110(内線2163)

市内における今年(1~6月)の詐欺などによる被害総額は、すでに1億円を超えており、発生件数および被害額とも増加傾向にあります。自分や大切な人がだまされないように注意してください。

◆こんな手口にご注意ください 息子や孫をかたる犯人から…

- 1 風邪を引いて声が変わった、または携帯電話の番号が変わったなどと語り、
- 2 会社の小切手をなくした、このままだと会社にばれて解雇されるなど、窮地にいると思わせ、金銭による解決方法があることを告げます。
- 3 さらに「急いで現金を用意して!」「午後3時までに振り込んで!」「代理人が現金を取りに行く」などとほかの者に相談する余裕を与えない会話が特徴です。

◆被害に遭わないポイント

- ・日ごろから留守番電話に設定する
- ・実子などが使用している携帯電話に連絡し確認する
- ・市役所などの関係行政機関に問い合わせる
- ・現金を振り込む前や手渡す前に家族に相談する
- ・警察に相談する(不審な電話があったら110番)



自動通話録音警告機「振込め詐欺見張隊」を無償で貸し出し中

三鷹警察署では、詐欺被害を未然に防止するため、自動通話録音警告機「振込め詐欺見張隊」(写真)を無償で原則1年間貸し出しています。

人 65歳以上の高齢者が居住する世帯で、過去に被害に遭った、将来被害に遭う恐れがある世帯、居住者が設置を希望している世帯、犯人検挙に協力いただける世帯など(貸出回数100台)

※機械の取り付けは、三鷹警察署員が行います。
申 三鷹警察署生活安全課 ☎0422-49-0110(内線2163)へ(先着制)



自己負担はありません 特定保健指導で生活習慣病を予防しましょう

問 保険課特定健診係 ☎0422-46-3271

特定保健指導とは?

特定健診(40~74歳の三鷹市国民健康保険加入者対象)の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に実施されるのが「特定保健指導」です。本人が自身の健康状態を理解し、生活習慣の見直しや改善のための取り組みを自主的に継続できるように、医師、保健師、管理栄養士といった専門家が無料でさまざまな支援を行います。

どんな指導が受けられますか?

特定健診の結果をもとに、内臓脂肪蓄積の程度と追加リスク(右図参照)の該当数に着目し、生活習慣病の発症リスクの高さに応じて「動機づけ支援」または「積極的支援」の対象者を選定し支援を行います。

◆動機づけ支援

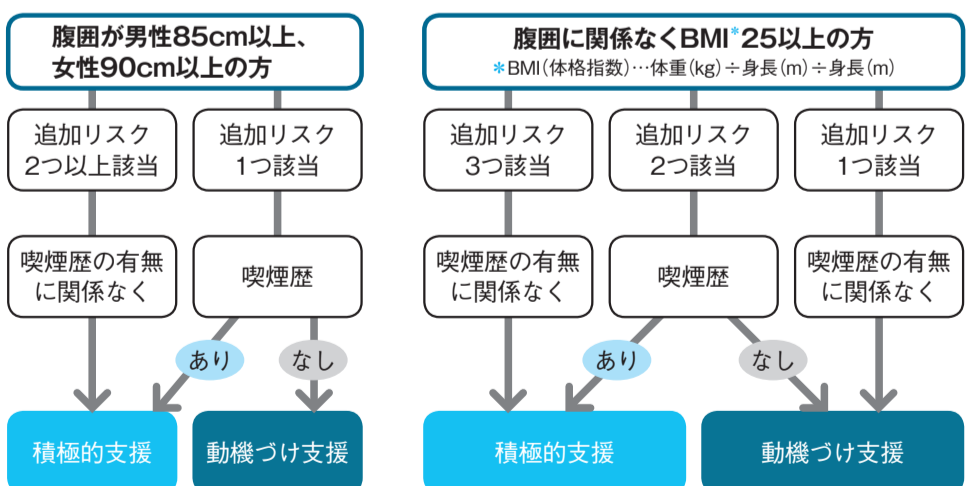
特定健診の結果から生活習慣を振り返り、改善に向けた行動目標や行動計画を設定し(原則1回)、6カ月後に評価します。

◆積極的支援

生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の中間評価や、行動目標や行動計画の見直しを、6カ月後の評価まで継続的に支援します。

※市では、初回支援を三鷹市医師会、2回目以降の継続支援を(株)ベネフィットワン・ヘルスケアに委託して実施しています。

対象者の選定方法



追加リスク

- ・血糖(空腹時血糖100mg/dl以上、またはヘモグロビンA1c(HbA1c)のNGSP値5.6%以上)
- ・脂質(中性脂肪150mg/dl以上、またはHDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満)
- ・血圧(収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上)

※服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、特定保健指導の対象にはなりません。
※65~74歳の方の特定保健指導は「動機づけ支援」のみとなります。

クリーンプラザふじみ 見学の申し込みはお気軽に

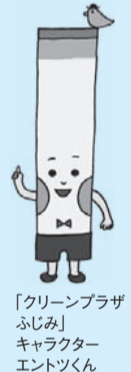
ふじみ衛生組合では、4月に本格稼働した可燃ごみ処理施設「クリーンプラザふじみ」の施設見学を受け付けています。お気軽にお申し込み・ご来所ください。
※併設するリサイクルセンターは、施設内への立ち入りができないため、別途DVDでご紹介します。

日 月 金曜日(年末年始を除く)
午前9時~正午、午後1時~4時30分

申 問 ①個人 ②当日
直接施設へ(説明員による説明が必要) 方 方は事前に電話で申し込み、②団体 ③見学希望日の3カ月前から1カ月前までに同組合(見学受付専用) ☎0424248 20781へ



クリーンプラザふじみ 外観



「クリーンプラザふじみ」キャラクター エントツくん