

こころと身体健康体操

ストレッチ体操や筋力運動、こころの健康についてのミニ講座です。

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①30人、②50人
日所①井口コミュニティセンター=9月4・11日の水曜日午後1時30分～3時30分、②三鷹駅前コミュニティセンター=9月5・12日の木曜日午前10時30分～午後0時30分(全2回)

飲み物、タオル、動きやすい服装・靴
申8月5日(月)～16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8月22日(木)に案内状を郵送します。

障がいのある方

新しいマル障受給者証を郵送します

現在お持ちのマル障受給者証の有効期限は8月31日(土)です。所得審査を行い、引き続き対象となる方には8月末に新しい受給者証を郵送します。手続きは不要です。
※以前に受給していて、現在受給者証をお持ちでない方は、新規に申請手続きが必要です。

問地域福祉課☎内線2619

特別障害者手当などの振込・更新

◆手当を振り込みます

8月9日(金)に5～7月分の特別障害者手当、障害児福祉手当、経過的福祉手当を指定預金口座へ振り込みます。

◆手当の更新

届け出先の住所へ現況届をお送りしますので、必ず提出してください。期間中に現況届が提出されない場合は、8月分以降の手当が支給されませんのでご注意ください。

申8月12日(月)～9月10日(火)(必着)に現況届(今年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村が発行する平成25年度住民税課税(非課税)証明書も添付)を持参または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階14番窓口)へ

問同課☎内線2618

重度心身障害者手当の所得状況届提出のお願い

手当を受給している方に、所得状況届を郵送しています。必要事項を記入・押印のうえ提出してください。期間中に提出されない場合は、10月から手当が支給されませんので必ず提出してください。

申8月30日(金)(必着)までに所得状況届(今年1月2日以降に転入した方は、1月1日時点で住所のあった市区町村が発行する平成

25年度住民税課税(非課税)証明書も添付)を持参または郵送で「〒181-8555地域福祉課」(市役所1階14番窓口)へ

問同課☎内線2619

健康

8～11月生まれの方の健康診査

人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診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
※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。

日11月30日(土)まで

申問直接または電話で総合保健センター☎0422-46-3254へ。①②は電子申請サービスHPhttps://www.e-tetsuzuki99.com/tokyo/からも申し込みます

催し

生活用品活用市

三鷹市消費者活動センター運営協議会
日8月6～27日の毎週火曜日午前10時～午後2時
所消費者活動センター
申当日会場へ

問同センター☎0422-43-7874
※受け付け可能な物品や受け渡し方法などは、開催時間中に同協議会☎0422-41-0510へお問い合わせください。

「はたらく消防の写生会」展示会
市内の小中学生による作品を展示します。

三鷹消防署
日8月19日(月)～30日(金)午前8時30分～午後5時(19日は午後1時から、30日は午後1時まで。土・日曜日および23日(金)を除く)

所市民ホール(市役所1階)
申期間中会場へ
問同署☎0422-47-0119

環境問題見学会
井の頭地区住民協議会
人市民40人
日9月11日(水)午前7時30分吉祥寺ヨドバシカメラ前集合～午後7時吉祥寺着

所足尾銅山、田母沢御用邸公園ほか(栃木県日光市)
¥3,100円
申8月6日(火)～31日(土)に参加費を添えて井の頭コミュニティセンター本館へ(先着制)

問同センター☎0422-44-7321

谷戸沢処分場見学&国体女子サッカー観戦

人在勤・在学を含む多摩地域在住の方、各日80人(小学生は保護者同伴)

日9月30日(月)・10月1日(火)、午前9時30分立川通り曙町2交差点付近(JR立川駅北口徒歩7分)集合～午後5時立川解散予定

所谷戸沢処分場(日の出町)

物お弁当

申8月30日(金)(必着)までに往復はがきに参加者全員の必要事項(11面参照)・参加希望日(多摩地域在住以外の方は通勤通学先)を記入し「〒112-0002文京区小石川1-1-8春日ビル3階谷戸沢処分場・サッカー観戦ツアー事務局」へ(1通につき4人まで。申込多数の場合は抽選)

問同事務局☎03-3868-0019(土・日曜日、祝日を除く午前10時～午後6時)

※くわしくは東京たま広域資源循環組合ホームページHPhttp://www.tama-junkankumiai.com/をご覧ください。

スポーツ

市民のための卓球教室

三鷹市体育協会

人在勤、在学を含む小学生以上の市民
日8月10日、9月14日の土曜日午前9時30分～正午

所第二体育館

¥300円、中学生以下200円

物ラケット、室内履き

申期間中会場へ

問新関☎0422-49-0718、同協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

サマードンスパーティー

三鷹市ダンススポーツ連盟

日8月17日(土)午後1時30分～4時

所三鷹市公会堂さんさん館

¥700円

物ダンスシューズ(ヒールカバー付き)

申当日会場へ

問羽根田☎0422-44-1099

バレエ教室

一親子で楽しむプレバレエ

講師はミタカバレエアカデミー主宰の安達哲治さん。

三鷹市連雀地区住民協議会

市内の2～4歳のお子さんと保護者30組

日8月20日(火)午前10時～正午

所連雀コミュニティセンター

物タオル、飲み物、保護者は室内履き

申問8月5日(月)から直接または同センター☎0422-45-5100へ(先着制)

アーチェリー体験会

三鷹市アーチェリー協会

人在勤・在学を含む小学校5年生以上の市民12人(初心者対象、小学生は保護者同伴)

日8月24日(土)午前9時30分～11時30分

所第二体育館

物飲み物

申8月17日(土)までに佐々木☒mitakashi_archery_1983@hotmail.co.jpへ(先着制)

問蕭(しょう)☎090-6003-2578、三鷹市体育協会☎0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)

第63回市民体育祭

三鷹市、市教育委員会、三鷹市体育協会

◆ハゼ釣り大会

種目は①少年・少女(中学生以下)、②一般、③釣魚連盟会員。

人在学・在勤を含む市民45人(小学生以下は保護者同伴)

日8月25日(日)午前8時市役所前集合～午後5時市役所解散(雨天決行)

所潮見運河周辺(千葉県木更津市)

¥2,000円(えさ代、保険料を含む)

※後日、申し込み者に振込先を連絡します。

物さお(1人2本まで)、釣り針(さお1本につき2本まで、リールさおも同じ)、帽子、スニーカー、クーラーボックス(5～10ℓ)、水、雨具、昼食、飲み物、ビクカ小型のバケツ、小型のはさみ、タオル

※希望者には、貸しさおと仕掛けを貸与。初心者と希望者は現地で講習会あり。

申問8月18日(日)までに必要事項(11面参照)・貸しさおセット希望の有無・性別を好野☎090-1129-8190・FAX0422-46-2684・☒yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

◆ソフトボール

一般男子・一般女子・壮年(40歳以上)の3部門。

人在勤・在学を含む小学4年生以上の市民、1チーム20人以内(学連登録者は除く)

日8月25日(日)～9月22日(日)午前8時30分～午後5時(雨天順延)

所大沢総合グラウンド

物タオル、飲み物、運動靴

申問8月9日(金)までに同連盟(松野)☎・FAX0422-45-5581・☎090-4364-0880(午前8時～午後6時)、三鷹市体育協会☎・FAX0422-43-2500(月曜日、祝日を除く)へ

※代表者会議を8月10日(土)午後6時30分から福祉会館で開催します。

◆バレーボール

一般の部=在勤・在学を含む高校生以上の市民と三鷹市バレーボール連盟加盟チーム、中学生の部=市立中学在校生

日①一般女子9人制・②中学生の部(6人制男女別)=9月1日(日)、③一般男子6人制・④一般女子6人制=9月22日(日)、⑤一般男子9人制=10月13日(日)、⑥一般男女混成9人制(男子人数に制限あり)=11月3日(祝)

糖尿病網膜症

健康コラム

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病がありますが、我が国ではほとんどが2型です。

2型糖尿病は普段からの生活習慣が引き金となる「生活習慣病」に含まれ、食生活の欧米化に伴って増加傾向にあります。初期では自覚症状がないために、検査で高血糖を指摘されても放置してしまっている人がしばしばみられますが、未治療の状態では、発症から10年以上経過すると、末梢神経障害、網膜症、腎障害など全身に合併症が加わってくるようになります。

目への影響は糖尿病網膜症が有名ですが、そのほかにも黒目の表面の抵抗力が低下して角膜潰瘍を起しやすい、目の中のレンズが濁り白内障の発症が早まる、眼球を動かす筋肉が動きにくくなり、物が二つに見えるようになるなど、さまざまな悪影響があります。

中でも網膜症は非常に問題で、成人の中途失明の大きな原因となっています。網膜とは目の裏側を覆っている神経の膜で、カメラのフィルムに当たる役割を担っています。網膜の中には毛細血管と呼ばれる細い血管がたくさん存在しています。糖尿病になって血糖値が高い状態が長く続くと、毛細血管の壁が壊されていきます。使い古された水道のホースから水漏れが起こるように、壊れた血管の壁から血液が漏れ出てきて網膜にたまっていくようになります。

網膜症の初期は、針で突いたような小さな点状の出血が少しずつ出てくるのみですが、徐々に数が増え、出血も大きくなります。網膜は目の裏側の組織ですから、鏡で目を見ても分かりませんし、自覚症状に乏しく、相当、病気が進行してから視力低下が起こりますから、気付いた時にはすでに治療が難しい状態になっていることさえあります。従って悪化する前の早期発見が非常に大切です。糖尿病と診断されたら、内科的治療が必要となることはもちろんですが、併せて眼科での定期検査にも気を配っていただきたいと思

問三鷹市医師会☎0422-2147-2155