

リフト付きタクシーのご案内

一般の交通手段を使うことが困難な身体障がい者や寝たきりなどの状態にある高齢者の方が利用できるタクシーです(乗降時の介助あり)。

◆用途 通院やショートステイ施設の入退所など、生活に必要な移動手段として認められるもの。

◆運行時間など 午前8時～午後8時に運行、運行範囲は三鷹市の周辺おおむね50km以内。利用回数は1人月3回まで。迎車料金が初乗り料金は免除。

申利用希望日の1カ月前～前日に、武州交通興業 ☎042-325-3030(申込専用電話)へ

問高齢者支援課 ☎内線2627

高齢者実態調査(2次調査)を実施します

第六期介護保険事業計画の作成に向けて、介護が必要な状態の方を抽出し、訪問・面接調査を行います。調査員は身分証を携帯しています。

日11月上旬～平成26年1月頃

問高齢者支援課 ☎内線2684

西むらさき学苑体験講座

在勤・在学を含むおおむね60歳以上の市民40人

日11月13日～12月11日の毎週水曜日午前10時30分～正午(全5回)

所西社会教育会館

申問11月5日(火)～8日(金)午前9時30分～午後5時に同館 ☎0422-32-8765へ(先着制)

講演会「もしものときに備える『終活』」

三鷹いきいきプラス

人おおむね55歳以上の市民100人

日11月27日(水)午後1時30分～3時30分

所三鷹産業プラザ

申当日会場へ(先着制)

問同事務局 ☎0422-70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

障がいのある方

特別障害者手当などを振り込みます

8～10月分の特別障害者手当・障害児福祉手当・福祉手当を、11月8日(金)に指定預金口座に振り込みます。

問地域福祉課 ☎内線2618

健康

8～11月生まれのみなさん

特定健診はお済みですか?

受診期限は11月30日(土)です。受診期間の終了間際は混雑が予想されますので、早めに受診してください。「受診票が届いていない」「受診票を失くした」などの場合は、お問い合わせください。

問保険課特定健診係 ☎0422-46-3271

あなたの血管年齢は何歳?

健康測定会と健康相談

人20歳以上の市民100人

日12月13日(金)午前の部=9時30分～正午、午後の部=1時30分～4時30分

所総合保健センター

申11月15日(金)(消印有効)までに必要事項(11面参照)・生年月日・希望する部(午前・午後・いずれも可)を直接または郵送で「〒181-0004新川6-35-28保険課特定健診係」へ(申込多数の場合は三鷹市国民健康保険加入者を優先して抽選。当選者のみ12月3日(火)ごろまでに通知)

問同係 ☎0422-46-3271

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11月5日～26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。

「みたかビジネスプランコンテスト2013」最終審査発表会

三鷹まちづくり三鷹、同実行委員会

日11月5日(火)午後1時30分～5時

所三鷹産業プラザ

申当日会場へ

問同社 ☎0422-40-9669

第16回SOHOフェスタ in MITAKA

SOHO事業者や企業による展示、講演会、動画コンテストなど。

三鷹実行委員会、市、三鷹商工会、(株)まちづくり三鷹

日11月6日(水)正午～午後5時

◇ビジネス講演会 「Web解析で業績を伸ばす秘訣!一見落としがちな基礎と実践のポイント」=午後3時～4時30分

所三鷹産業プラザ

申当日会場へ

問同社 ☎0422-40-9669

連じゃく朝市

海鮮朝市丼、焼き鳥、似顔絵描きなど。

三鷹連雀通り商店会

日11月9日(土)午前8時～正午

所同商店会魚鶴前(下連雀6-6-71)

申当日会場へ

問魚鶴 ☎0422-48-3131、買物支援本部事務局(株)まちづくり三鷹内 ☎0422-40-9669

クリーンプラザふじみ・

ニツ塚処分場 施設見学会

三鷹連雀地区住民協議会

人市民30人

日所11月13日(水)午前8時15分連雀コミュニティセンター集合～午後5時解散予定

申問直接または電話で同センター ☎0422-45-5100へ(先着制)

※昼食は各自でご用意ください。

花と緑の広場の催し

日11月16日(土)①草花チャリティーバザー=午前10時～11時30分、②親子でお花を植えよう!ガーデニング=午前10時30分～正午(②は10時15分から受付。いずれも小雨決行)

所同広場(牟礼1-11-26)

物②作業用手袋、帽子、あれば小さいじょうろ、汚れてもよい服装

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

草木染めワークショップ

「どんぐりでエコバッグを染めよう」

人20人(小学4年生以下は保護者同伴)

日11月16日(土)午前10時30分～午後3時

所星と森と絵本の家

¥500円

物ゴム手袋、エプロン、飲み物、昼食、持ち帰り用袋

申11月6日(水)午前11時から直接または電話で同施設 ☎0422-39-3401へ(先着制)

問同施設 ☎0422-39-3401

みたか市民活動・NPOフォーラム

「みたか川の縁日」

三鷹NPO法人みたか市民協働ネットワーク

日11月16日(土)・17日(日)午前10時～午後6時

所市民協働センター

申当日会場へ

問同センター ☎0422-46-0048

※自家用車での来場はご遠慮ください。

第657回三鷹市文化財めぐり「豊富な自然 三鷹市文化財とそば打ち体験」

三鷹市文化財めぐりの会

人45人

日所11月17日(日)午前7時市役所発～白笹稲荷神社～出雲大社相模分祠～金剛寺～ふるさと伝承館(田原ふるさと公園内、そば打ち体験と昼食)～源実朝公御首塚～宝蓮寺大日堂～緑水庵～市役所着(雨天決行、一部変更の場合あり)

¥7,200円(昼食代、保険料などを含む)

申11月5日(火)午前9時30分より参加費を添えて芸術文化協会(社会教育会館内)へ(先着制)

問高橋 ☎0422-45-1374

秋のコンサート(オーボエ・ピアノ・パーカッション)

三鷹駅周辺住民協議会、社会教育会館

人100人

日11月17日(日)午後2時～3時30分(1時30分開場)

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同センター ☎0422-71-0025

男性介護者交流会「男性ヘルパーに学ぶ俺たちの料理」

市内在住の男性介護者・介護経験者

日11月30日(土)午前11時～午後1時

所福祉会館

¥500円

物エプロン、三角巾

申問11月29日(金)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎0422-79-3505へ

スポーツ

水泳ワンポイントレッスン・

アクアフィットネス

在勤・在学を含む小学生以上の市民(小学1～3年生は保護者同伴)

日水泳ワンポイントレッスン=11月7・14日の木曜日午後1時～3時、アクアフィットネス=11月9・16・30日の土曜日午後2時～2時30分・午後3時～3時30分

所第二体育館屋内プール

¥プール入場料大人250円、小・中学生100円(2時間以内)

物水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)

申期間中会場へ

問スポーツ振興課 ☎内線3324

市民のための卓球教室

三鷹市体育協会

在勤・在学を含む小学生以上の市民

日11月9日、12月14日の土曜日午前9時30分

第42回 太宰治作品朗読会

「新釈諸国断」より「貧の意地」

朗読は海外の有名俳優の吹き替えやテレビ番組でナレーションを務める羽佐間道夫さん(写真)。

人25人

日12月14日(土)午後6時～6時50分

所太宰治文字サロン

申12月2日(月)までに往復はがきに必要事項(11面参照)・参加希望人数(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14太宰治文字サロン」へ(応募は1人1通まで。申込多数の場合は抽選)

問同サロン ☎0422-26-9150



糖尿病最新情報

健康コラム

毎日の生活の中のこととした工夫で、糖尿病の予防が可能です。座っている時間が長い人ほど血糖は上がりやすく、寿命が短くなることが分かっています。電車の中でも、立っている人と座っている人ではエネルギー消費が違い、立っている方が太りにくく、血糖も上がりにくくなります。駅などでエスカレーターに乗らないで階段を上ることも有効です。毎日の生活の中で歩く時間が多ければ多いほど、肥満や糖尿病を予防できます。座っているより立つ、じっとしているより歩く、階段は自分の足で上る。こうしたちょっとしたことの積み重ねが、糖尿病の予防につながり、健康寿命を延ばせます。また、果物は健康に良いと考えている人が多いですが、今の果物は、昔とは違って糖度が高いので、食べ過ぎないようにしましょう。ジュースの飲み過ぎも要注意です。禁煙が大事なことは言うまでもありません。

糖尿病の合併症というと、眼と神経と腎臓の働きが悪くなること、心筋梗塞、脳梗塞、足の壊疽(えそ)がよく知られていますが、最近では、がん、認知症、骨粗しょう症、歯槽膿漏(のうろう)も糖尿病のコントロールと関係していることが分かってきました。がんの中では特に、肝臓がん、大腸がん、膵臓(すいぞう)がんが糖尿病と関連します。糖尿病のコントロールが悪いと認知症にもなりやすく、認知症が始まると血糖コントロールも難しくなり悪循環に陥ります。がんと認知症の予防のためにも、人と話す時間を増やす、体を動かす、積極的に新しいことに取り組み、体重、血糖をうまくコントロールすることが大切です。歯槽膿漏と糖尿病も関係が深く、食後に水でうがいをするだけで歯槽膿漏の予防効果があります。

糖尿病の薬というと、低血糖の心配がりましたが、最近では低血糖が起りにくい治療が可能になってきています。また、どうしても体重を減らすのが難しい場合でも、薬を上手に使って体重を減らし血糖を改善できるようなってきています。

問三鷹市医師会 ☎0422-4712155