

¥500円

三鷹市国民健康保険に加入していない方は、上述誕生月の受診期間中に直接またははがきで「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス HP https://www.e-tsuzuki99.com/tokyo/resident/での申し込みも可

※同保険加入者には受診票を送付しますので、申し込みは不要です(4~7月生まれの方は送付済み、8~11月生まれの方は7月下旬、12~3月生まれの方は9月下旬に送付)。

同センター ☎46-3254

多摩府中保健所 精神保健相談

①アルコール相談=8月11日(月)午後2時~4時、②思春期相談=15日(金)午前9時30分~11時30分、③精神保健医療相談=19・26日の火曜日午後2時~4時 ※上記日程以外でも、保健師が相談に応じています(要予約)。

同保健所武蔵野三鷹地域センター

同保健所 ☎042-362-2334

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などによる事後指導。

①Bコース=8月23日(土)午後2時~4時の間で指定する時間、9月6日(土)午後2時30分~4時、②Cコース=11月7日(金)午後1時~3時の間で指定する時間、18日(火)午後1時30分~3時、③Dコース=27年1月20日(火)午後1時~3時の間で指定する時間、2月6日(金)午後1時30分~3時 27年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、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。

総合保健センター

①7月25日(金)、②10月10日(金)、③

12月12日(金)いずれも消印有効)までに、はがきで必要事項(7面参照)・希望コース名を「〒181-0004新川6-35-28総合保健センター」へ。窓口・電子申請サービス HP https://www.e-tsuzuki99.com/tokyo/resident/での申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

同センター ☎46-3254



リサイクル市民工房の催し

①①つるし金魚作り=8月6日(水)、②Tシャツからエコ布ぞうり=7日(木)、いずれも午後1時~3時30分

①8人、②10人

①1.2cm幅のリボン1m、はさみ、②不要になったTシャツ2枚(大人用)、筆記用具、はさみ

7月29日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)(②は開催日も)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選、②は初参加の方を優先)

同課 ☎内線2533



9月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付

市ホームページでご確認ください 8月3日(日)~9日(土)に各コミュニティセンターへ

スポーツ振興課 ☎内線3322

ジュニア卓球教室

三鷹市体育協会 7月26日~8月30日の毎週土曜日午前9時30分~正午(8月16日を除く)

市内の中学生以下のお子さん

第一体育館(8月2日のみ第二体育館)

柳沢 ☎43-3350へ(当日参加も可)

柳沢または同協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

平成26年度 三鷹市シニアアジ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

8月3日(日)午前5時30分市役所前集合~午後5時30分市役所解散(雨天決行)

在勤・在学を含む18歳以上の市民または同連盟会員25人

神奈川県金沢八景

12,500円(乗船料、氷代、餌代、保険料) 物さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地で購入可)、帽子、長靴(スニーカー可)、クーラーボックス(15ℓ程度)、雨具、昼食、飲み物、酔い止め

7月27日(日)までに必要事項(7面参照)・貸しさお希望の有無を好野 ☎090-1129-8190(夜間のみ)・ yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

好野または三鷹市体育協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

なぎなた初心者講習会

三鷹市体育協会

①8月18日(月)午後6時30分~8時30分、②23日(土)午前10時~正午、③25日(月)午後6時30分~8時30分

在勤・在学を含む小学生以上の市民

①③一中体育館、②第二体育館

¥300円(1回)

当日会場へ

野村 ☎43-3204、同協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

三鷹市民体育祭 陸上競技大会・記録会

◆部門 ①一般男子(高校生を含む)、②壮年男子1(40~49歳)、③壮年男子2(50歳以上)、④一般女子(高校生を含む)、⑤壮年女子(40歳以上)、⑥中学

生男子、⑦中学生女子、⑧小学生男女(いずれもリレーを除く1人2種目以内)

市、市教育委員会、三鷹市体育協会、三鷹市陸上競技協会

9月21日(日)午前9時30分~午後5時(雨天決行)

在勤・在学を含む小学生以上の市民800人(記録会はどなたでも参加可)

味の素スタジアム

小学生300円、中学生500円(2種目600円)、高校生700円(2種目800円)、一般・壮年1,500円、リレーは1チーム1,000円

8月16日(土)・17日(日)午後1時~4時30分に所定の申込用紙(個票)と参加費を三鷹市体育協会事務局へ(用紙は同協会ホームページ HP http://www.mitaka-taikyo.com/で入手可)。または8月20日(水)(必着)までに申込用紙(個票)と参加費を現金書留または定額小為替で「〒165-0035中野区白鷺1-7-16-301新井田幸三」へ。中学生は学校を通して申し込む(申込多数の場合は抽選)

新井田 ☎03-3330-2794、三鷹市体育協会 ☎43-2500(月曜日、祝日を除く)



三鷹いきいきプラス 無料パソコン講習会

8月4日(月)・7日(土)午前10時~午後0時30分

55歳以上の市民でパソコン初心者・未経験者12人

三鷹産業プラザ

7月23日(水)以降の月・水・金曜日午前10時~午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

※受講者は同会の会員になっていただきます(入会金・会費は無料)。

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

総合保健センター ☎46-3254

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、午後6時~9時30分

②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)

①②は三鷹市医師会館 野崎1-7-23 ☎24-8199

③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) ☎46-3234(要予約) 午前10時~午後0時15分、午後1時30分~4時

④休日調剤薬局

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

⑤医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎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/

⑥市内救急指定病院

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



三鷹市・矢吹町 姉妹市町締結50周年記念 第23回 三鷹市民駅伝大会

参加チームを募集 8月18日(月)から受付開始

◆日時とコース

11月30日(日)午前9時から(小雨決行)。コースは、市内一周(4区間)全12.6km

◆参加資格とチーム編成

在勤・在学を含む中学生以上の市民で構成する、監督1人、選手4人、補欠4人以内のチーム

◆部門・チーム数

①一般男子の部(高校生以上、男女混成チームを含む)125チーム、②一般女子の部(高校生以上)30チーム、③シニアの部(大会当日満50歳以上)10チーム、④中学生の部(男子・女子の部)30チーム

◆募集要項の配布

7月23日(水)からスポーツ振興課(教育センター2階)、第二体育館、三鷹市体育協会(第一体育館内)で配布 ※募集要項、コース図、参加申込書などは、市ホームページからも入手できます。

¥1チーム5,000円(中学生の部は無料) 8月18日(月)~9月10日(水)(必着)に往復はがきで必要事項(7面参照)と部門・チーム名・チーム編成(監督、選手、補欠の氏名)を「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

同協会 ☎43-2500(月曜日・祝日を除く)、同課 ☎内線3325

健康コラム 禁煙はお早めに

がん、脳卒中、心筋梗塞、高血圧、胃潰瘍、肺気腫、喘息...。たばこはさまざまな病気の原因となり身体に良くないことは、喫煙者も十分承知のことだと思います。「いずれはやめよう」と思ってもなかなかやめられないのは、知らないうちに病気が少しずつ進んでいる実感がなからずです。

禁煙外来へは、「会社の同僚が脳卒中で倒れた」「兄弟ががんになった」などでようやく実感し、来院する人もいます。そういう人は運が良く、むしろ重大な病気になってから後悔する人が多いです。「俺は太く短く生きるからいいんだ」と豪語している人が、いざ病気になる「死にたくない」と思ったりと、実感してみないと分からないものです。みなさん、ぜひ早めに禁煙してください。いつ始めても遅すぎることはありませんが、より早いほうが望ましいです。禁煙治療薬には、飲み薬と貼り薬があります。飲み薬はニコチンを含んでいません。ニコチンに似た物質が頭の神経に先回りして付くことにより、たばこを吸ってもニコチンが神経に働かず、「おいしい」と感じないのです。しかし、残念ながら普段運動をする人にはお出しできません。わずかながら、意識が過性に消失した人がいるからです。また4人に1人は吐き気を感じるため、胃が弱い人にも向きません。貼り薬はニコチンをゆっくり皮膚から吸収させて、ニコチンの禁断症状を防ぐ薬です。大中小の3サイズがあり、医師が量を調節します。皮膚のかぶれやニコチンによる動悸(ごう)きなどが少数の人にみられます。これらの薬は、あくまでも禁煙補助薬です。「禁煙してみせる」という強い思いが大切で、「とりあえず」治療を開始した人は、まず失敗します。禁煙する自信はなくても禁煙したいという思いがあれば、市内のあるクリニックでは補助薬により4人に3人は成功しています。希望者は、三鷹市医師会や「すく禁煙.jp」などで検索し、禁煙外来を行っている施設を受診してみてください。

三鷹市医師会 ☎47-2155