

禅林寺龍華会基金で車いす
(手動式普通型)を贈呈します

人車いす購入が経済的に困難な高齢市民おおむね3人

申8月15日(金)(消印有効)までに、はがきで必要事項(11面参照)・性別・介護度・車いすの型(介助式か自走式)・申し込みの理由を「〒181-8555(社)三鷹市社会福祉協議会」へ(申込多数の場合は抽選)

問同協議会☎46-1108

ご利用ください
社会福祉事業団の食事サービス

安否確認を兼ねて、毎日の食事(昼・夕食)をお届けします。

人市内在住の65歳以上の方、または障がいのある方

¥月額会費500円、1食760円(税込)

申問同事業団☎43-8804へ

障がいのある方

重度心身障害者手当の
所得状況届の提出をお忘れなく

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。期間内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ご注意ください。

申8月29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26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障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

問同課☎内線2617

新しい心身障害者医療費助成制度
(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(日)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。

問障がい者支援課☎内線2617

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8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11日(月)～9月10日(水)(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26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障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

問同課☎内線2617

健康

8～11月生まれの方の健康診査

日11月29日(土)まで

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するので申し込みは不要です。

所市内協力医療機関

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

※受診期限間際は大変混雑するので、早めの受診をお願いします。

催し

生活用品活用市

日三鷹市消費者活動センター運営協議会

日8月5～26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☎43-7874

星と風のカフェ「星風まつり・はち」

お買い上げ金額200円ごとに1回、ヨーヨー釣りに参加できます。

日8月22日(金)午後1時～4時

申当日同店(下連雀3-8-13)へ

問同店☎44-2255(火～土曜日午前11

時30分～午後7時)

ロビーコンサート「ピアノとヴァイオリンのクラシックミニ演奏会」

日連雀地区住民協議会

日8月24日(日)午後2時開演(1時30分開場)

人在学・在勤を含む市民

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問同センター☎45-5100

スポーツ

市民のための卓球教室

日三鷹市体育協会

日8月16日、9月13日の土曜日午前9時30分～正午

人在学・在勤を含む小学生以上の市民

所第二体育館

¥300円、中学生以下200円

物ラケット、室内履き

申当日会場へ

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

サマードンスパーティー

日三鷹市ダンススポーツ連盟

日8月30日(土)午後1時30分～4時

所三鷹市公会堂さんさん館

¥700円(飲み物付き)

物ダンスシューズ(ヒールカバー付き)

申当日会場へ

問堀江☎48-7451、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

50歳以上の初心者水泳講習会

日三鷹市水泳連盟

日9月3～24日の毎週水曜日午前11時30分～午後1時30分(全4回)

人在勤を含む50歳以上の市民20人

所第二体育館屋内プール

¥3,500円(保険料を含む)

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8月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)

問丸岡☎47-1346(夜間のみ)、三鷹市体育協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

親子体操教室

日ベッセルスポーツクラブ

日9月6日～10月4日の毎週土曜日午前9時30分～11時(全5回)

人在市内の4歳～小学2年生のお子さんと保護者30組

所高山小体育館

¥1,500円(5回分)

物室内履き、飲み物、タオル

申往復はがきで参加者全員の必要事項(11面参照)を「〒181-0002牟礼6-18-5國澤嘉代子」へ(申込多数の場合は抽選)

問國澤☎42-4667、市スポーツ振興課☎内線3326

三鷹市民体育祭
ソフトテニス少年の部

◆種目 ①1年生男子、②2年生男子、③1年生女子、④2年生女子

◆試合方式 予選リーグ戦(3ゲームマッチ)、決勝トーナメント戦(5ゲームマッチ)

日市、市教育委員会、三鷹市体育協会

日9月7日(日)午前8時20分集合～午後6時(小雨決行、予備日9月15・23日の祝日)

人在市内の中学1・2年生

所大沢総合グラウンドテニスコート

物ラケット、テニスシューズ、飲み物、帽子

申8月20日(水)午後6時までに宮越☎080-1020-0011または三鷹市ソフトテニス連盟ホームページHPhttp://mtksta.com/へ

問宮越または同協会☎43-2500(月曜日、祝日を除く)

健康ウォーキング教室(秋コース)

日9月11～25日の毎週木曜日午前10時～11時30分(9時45分から受付。全3回)

人在勤を含む40歳以上の市民30人

所第一体育館

¥600円(3回分)

物履き慣れた靴、室内履き、タオル、飲み物

申8月22日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・性別・あれば健康上気になることを「〒181-8505スポーツ振興課」へ(申込多数の場合は抽選)

問同課☎内線3326

三鷹市民体育祭
ソフトテニス一般の部

◆種目 ①一般男子1部・2部、②一般女子1部・2部、③シニア男子45歳以上、④シニア女子45歳以上、⑤シニア男子60・女子60歳以上(ミックス可)1部・2部、⑥シニア男子70・女子60歳以上(ミックス可)、⑦ビギナー

◆試合方法 予選リーグ戦、決勝トーナメント戦(7ゲームマッチ)

日市、市教育委員会、三鷹市体育協会

日9月14日(日)午前8時30分集合～午後6時(小雨決行、予備日9月28日(日))

人在学・在勤を含む中学3年生以上の市民、三鷹市ソフトテニス連盟会員

健康コラム

小児の気管支ぜんそく

ぜんそくには適切な治療を

小児の気管支ぜんそく(小児ぜんそく)は、ほこりやダニの死骸といった何らかの物質に、気管支などの気道が過敏に反応して、空気の通り道が狭くなり、せきが突然出たり、ゼーゼー・ヒューヒューといった呼吸になり苦しくなる病気です。1～2歳が発症のピークとされており、2歳までに約6割が発症し、6歳までに約9割が発症しています。適切な治療をすれば、約8割は思春期のころまでに症状がほとんど出なくなり治った状態となります。ただし、大人になってほかの病気やストレス、妊娠などをきっかけに再発することもあります。

ただし、ぜんそくと診断する前に、先天的な気道や血管の形態異常、心臓疾患、ウイルス感染症、肺炎、気管内異物、肺塞栓(そくせん)症などといったほかの病気との見分けも必要になります。ぜんそくの診断には、家族内のぜんそくやアトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎などといったアレルギー疾患の有無、血液検査や皮膚テストなどのアレルギー検査でアレルギーの存在の確認が有用となります。

最近では乳児期から集団生活をすることがあり、種々のウイルスに繰り返し感染することがしばしば見られます。その結果、せきや喘鳴(ぜんめい)を繰り返し、ぜんそくのような状態が続きます。特に1歳以下でRSウイルスによる細気管支炎になってしまった場合は、注意が必要です。数年間、気道の過敏な状態が続くという報告があり、本来のぜんそくと同じような治療が必要になることがあります。

ぜんそくの治療は、抗アレルギー薬の服用、吸入ステロイド、気管支拡張薬などが主体となります。症状の強さや出現頻度によりそれぞれの薬を組み合わせてするなどして治療します。治療で最も大切なことは、治療薬を適切に使用することです。自己判断で、症状が出ないからといって薬を中止したり、発作の時だけ発作を抑える薬を使用し続けるといったことは非常に危険です。症状がなくても薬の継続が必要な場合がありますので、心当たりのある方は主治医にご相談ください。

問三鷹市医師会☎47-2155