

65歳以上の方が対象 あなたの「元気度」を判定します！

☎高齢者支援課☎内線2623

市では介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に「介護予防基本チェックリスト」を、1月19日(月)に送付します。  
 回答をいただいた方には、後日、結果票を送付し、生活機能が維持できているかどうかの判定と、一人ひとりに合ったお勧めの「介護予防教室」を紹介します。  
 いつまでも元気で生き生きと暮らしていくために、チェックリストと介護予防教室をぜひご利用ください。

介護予防教室に参加してみませんか

☎総合保健センター☎46-3254

運動トレーニングや、脳活プログラムを取り入れて、心身ともに健康度を高める教室など、各地域でさまざまな事業を開催しています。くわしくは結果票に同封の、介護予防教室一覧をご覧ください。

- ◇**脳の健康教室**  
簡単な計算や文章の音読で脳の血流量がアップ！体操やストレッチも行います。脳も体も鍛えて、認知症を予防しましょう。
- ◇**運動教室**  
転倒を予防するために、筋肉や骨を丈夫にする体操やストレッチを行います。1人では難しい運動も、仲間と一緒に楽しく続けられます。
- ◇**お口と栄養**  
むせやお口のかわきの予防、お口の体操やバランスのよい食事の取り方、自宅で気軽にできる運動を紹介します。
- ◇**かろやか教室**  
音楽の専門家と一緒に音楽を楽しみながら、心と体の健康増進をはかります。

チェックリストが届いたら…

質問に回答して、2月5日(木)までにポストに入れてください

- ・質問は「はい」「いいえ」で答える簡単な内容です。
- ・チェックリストに関する質問があるときは、コールセンターへ。

コールセンター  
☎0120-928-790  
(通話無料、平日午前9時～午後5時)

結果票(※1)を確認しましょう

- ・「日常活動」「運動」「栄養」「口腔」「外出」「気分」「もの忘れ」の7つの観点から状態を判定します。
- ・昨年の判定結果と比較して、ご自分の生活機能の状態の傾向が分かります。

※1 結果票は3月25日(水)に発送予定です。

◇判定結果をもとに、あなたにお勧めの介護予防教室を紹介します(※2)。

※2 チェックリストを2月5日(木)までに返送いただいた方を優先して紹介します。締切日を過ぎてしまっても3月25日(水)までに投かんすれば、結果票を発送します(4月下旬を予定)。

認可保育園1次選考の内定者の公表と2次募集

☎子ども育成課☎内線2732

◆平成27年4月1日入園内定者の公表

一斉受付期間中に申し込んだ方に、1次選考の結果を、1月30日(金)に発送します(電話での問い合わせ不可)。

◆2次募集の受付

各保育園の2次募集の状況は、2月2日(月)から同課(市役所4階45番窓口)に掲示します(希望園の変更などをする方は必ず確認してください)。

一斉受付期間中に申し込み済みで希望園を変更したい方、新たに新年度入園を申し込む方

申 2月10日(火)午後5時までに同課へ

※1次選考で内定しなかった方は、希望園で追加募集があった場合、自動的に2次募集の対象になります(申し込みは不要)。

※2次募集の内定結果は、3月2日(月)に発送します(電話での問い合わせ不可)。

身近な相談窓口「地域包括支援センター」をご利用ください

「地域包括支援センター」は、地域の高齢者の総合的な相談窓口です。介護予防や、高齢者・介護を担うご家庭からの相談を受け付けています。  
 お住まいの地域を担当するセンターへ、お気軽にご相談ください。

センター名	場所・電話	担当地域
三鷹駅周辺地域包括支援センター	下連雀4-2-8介護老人保健施設太郎内 ☎76-4500	下連雀1～4丁目 上連雀1～5丁目
東部地域包括支援センター	下連雀5-2-5特別養護老人ホーム弘済園内 ☎48-8855	牟礼、北野 新川2・3丁目
連雀地域包括支援センター	下連雀8-3-6野村病院内 ☎40-2635	下連雀5～9丁目 上連雀6～9丁目 野崎1丁目
井の頭地域包括支援センター	牟礼6-12-30介護老人保健施設はなかいどう内 ☎44-7400	井の頭
新川中原地域包括支援センター	新川5-6-31特別養護老人ホームみたか紫水園内 ☎40-7204	中原 新川1・4～6丁目
西部地域包括支援センター	深大寺2-29-13高齢者センターけやき苑内 ☎34-6536	井口、深大寺 野崎2～4丁目
大沢地域包括支援センター	大沢4-8-8特別養護老人ホームどんぐり山内 ☎33-2287	大沢



平成25年10月に着手した新施設の建設工事は、着々と進んでいます。今号では、スポーツセンターのプール整備エリアの工事進展状況を紹介します。

☎都市再生推進本部事務局☎内線2054

**事業概要** 市民のみなさんの安全安心と市民サービスの向上を図るため、市役所東側の東京多摩青果(株)三鷹市場跡地(新川6丁目)を中心とした約2.0haに、防災公園として災害時の一時避難場所となる公園施設とその下部にスポーツセンターを整備するとともに、老朽化し耐震性に課題のある6つの公共施設などを集約化し、防災センター機能を加えた多機能複合施設を一体的に整備します。また、防災機能の向上のため、敷地北側の市道を拡幅し、周辺道路の無電柱化を実施します。  
 事業の推進に当たっては、独立行政法人都市再生機構の防災公園街区整備事業として国庫補助金を活用するなど財政負担の軽減を図り、早急な整備を目指します。

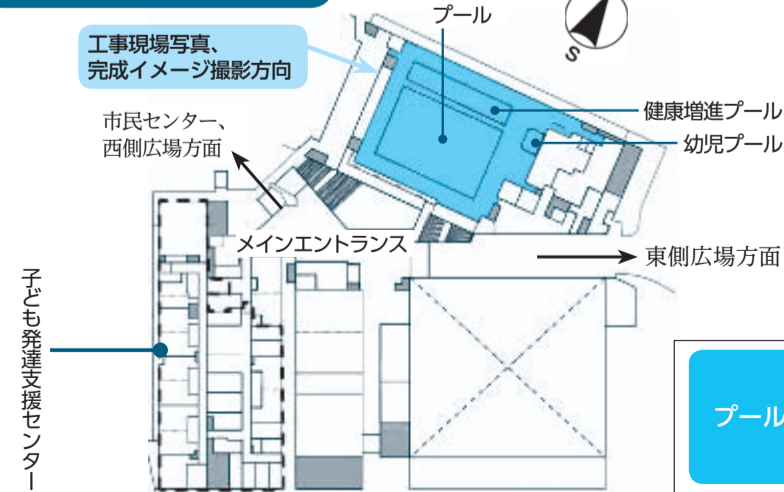


※スポーツセンターの範囲を示す点線はおおよそのものです。

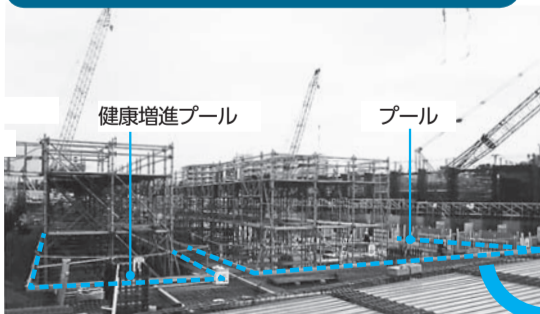
スポーツセンターのプールは、公園中央の広場北側の真下、地上1階に整備します(事業概要の施設配置図を参照)。現在、工事現場写真(下記)のとおり、プールや健康増進プールの床面の基礎・躯体工事※は完成している状況で、今後、ステンレス製の枠組みを設置し、工事を進めると完成イメージのようになります。新施設のそのほかの施設も完成に向けて、基礎・躯体工事を進めています。これからも徹底した安全管理のもと、計画的に工事を進めていきます。

※基礎・躯体工事…建物の土台の構築と、床や壁などの構造物を造る鉄骨、鉄筋、コンクリート工事

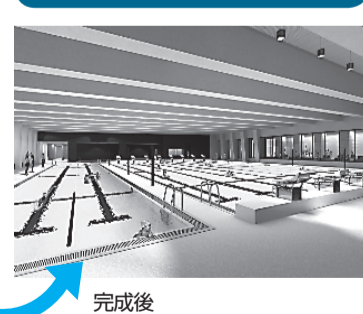
地上1階 屋内平面図



プール整備エリア 工事現場写真



プール完成イメージ



プール概要

【面積】 約1,079㎡  
 【主なプール施設】 プール 25m×8コース(深さ1.35m※)  
 ※可動式の床のため深さの調整が可能です。  
 健康増進プール 25m×2コース(深さ1.25m)  
 幼児プール 20㎡(深さ40cm)

※新施設の施設名称はすべて仮称です。