

所教育センター

申いずれも期間中会場へ

問指導課☎内線3243

星と森と絵本の家の催し(1月)

日①星のおはなし「ワクワクプラネタリウム」=24日(土)午後1時から(0時30分から受付。全6回上映(1回15分程度))、②草木染めワークショップ=31日(土)午前10時30分~午後3時

人①各回10人程度、②20人(乳幼児連れの参加不可、小学5年生以上は1人でも参加可)

料①小学生以上100円、②500円

物②ゴム手袋、エプロン、飲み物、昼食、持ち帰り用袋

申問①当日会場へ、②直接または電話で同施設☎39-3401へ(いずれも先着制)

子ども向けメニュー料理講習会

「子どもが好きな和食」

保育

日1月30日(金)午後2時~4時(1時45分から受付)

人市内在住で1~3歳のお子さんの保護者15人、保育(1~3歳)

所井の頭コミュニティセンター新館

申問直接または電話ですくすくひろば☎45-7710へ(先着制)

平成26年度中学生による薬物乱用防止ポスター・標語展

日市、東京都薬物乱用防止推進三鷹地区協議会

日2月2日(月)~6日(金)午前8時30分~午後5時(6日は4時まで)

所市役所1階市民ホール

申期間中会場へ

問児童青少年課☎内線2711

すくすくひろばの催し(2月)

◆節分制作と集会

日2日(月)・3日(火)①午前10時~11時15分、②午後1時30分~2時45分

※集会は3日のみ。

物あればカメラ

申当日会場へ

◆ベビーマッサージ

日10日(火)①午前10時30分~正午、②午後1時30分~3時

人初めて受講する市内在住の①5~8カ月のお子さんと保護者、②4カ月までのお子さんと保護者各25組

申1月27日(火)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

◆年齢別あそびましょ うさぎぐみ「からだを動かしてあそぼう」

日12日(木)午前10時15分~11時15分、11時30分~午後0時30分

人平成24年12月1日~25年4月1日生まれのお子さんと保護者各10組

日1月29日(木)から直接または電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)

問同ひろば☎45-7710

遊びの中で子どもは育つ(全3回)

日①なりきり歌舞伎体操=2月14日(土)午前10時~10時50分、11時~11時50分、②幼児の遊びと身体の発達について=2月28日(土)午前10時~11時30分、③親子で体操=3月14日(土)午前10時~11時30分

※②保護者は座学を受講、お子さんは遊びを体験。

人3~6歳のお子さんと保護者30組

所①②三鷹市公会堂さんさん館、③③第二体育館

講①歌舞伎役者の中村橋吾さん、②東京学芸大学名誉教授の杉原隆さん、NPO法人あそび環境Museumアフタフ・バーバン、③アクション女優の秋本つばささん

申1月30日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)を往復はがきで「〒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3324

あそびとおしゃべりの会(2月)

日所新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=18・25日、井の頭コミュニティセンター・牟礼コミュニティセンター=25日、いずれも水曜日午前10時30分~正午

人0~3歳のお子さんと保護者

申当日会場へ

問すくすくひろば☎45-7710

障がいのある方

障害者総合支援法の対象となる難病疾病が拡大されました

1月1日から、ホームヘルパーなどの障害福祉サービスや日常生活用具の対象疾病が、130から151に拡大されました。サービスの利用には一定の手続きが必要です。

問障がい者支援課☎内線2653

健康

多摩府中保健所 精神保健相談(2月)

日①アルコール相談=9日(月)午後2時~4時、②思春期相談=13日(金)午前9時30分~11時30分、③精神保健医療相

談=17・24日の火曜日午後2時~4時

所同保健所武蔵野三鷹地域センター

申問同保健所☎042-362-2334へ

健康セミナー

「危ないお口あけっぱなし」

日三鷹駅周辺住民協議会

日2月19日(土)午後1時30分~3時30分

人40人

所三鷹駅前コミュニティセンター

講医師の佐野真弘さん

申当日会場へ(先着制)

問同協議会☎71-0025

催し

みたかボランティアセンター 新春交流会

日1月24日(土)正午~午後3時(荒天の場合は翌日に順延)

申当日会場へ

◆ふるしき市出店者募集

料1区画500円

申1月23日(金)までに同センター☎76-1271へ(1人2区画まで)

問同センター☎76-1271

新春・三味線と唄を楽しむ会

日1月25日(日)午後1時30分~2時30分

所老人福祉センター(福祉会館内)

申当日会場へ

問三鷹市社会福祉協議会☎46-1108

冬のコンサート

日三鷹駅周辺住民協議会

日1月25日(日)午後2時から(1時30分開場)

人100人

所三鷹駅前コミュニティセンター

申当日会場へ(先着制)

問同協議会☎71-0025

第19回福祉映画会

「ぼくたちの家族」

日三鷹市社会福祉協議会、三鷹市ボランティア連絡協議会

日2月1日(日)①午前10時30分から、②午後2時から

所三鷹市公会堂光のホール

料大人1,200円(社協会員は1,000円)、小学~高校生500円、親子ペア券1,500円(社協会員は1,300円)、障がいのある方800円(付き添い1人同額)

申チケットを福祉会館、コミュニティセンター、みたかボランティアセンターなどで購入

問みたかボランティアセンター☎76-1271

認知症の方を支える家族の会

日2月4日(水)午後1時30分~3時30分

人家族の介護をしている方

所連雀コミュニティセンター

申当日会場へ

問連雀地域包括支援センター☎40-2635

がんばる地域応援プロジェクト

発表会・交流会

日2月7日(土)午前9時30分~午後1時

所市民協働センター

申当日会場へ

問コミュニティ文化課☎内線2516

高齢者のインフルエンザ予防接種への一部公費負担は1月末までです

都内のインフルエンザが「流行警報」レベルに

日1月31日(土)まで

人接種日当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

所市内協力医療機関(「広報みたか」10月5日発行号・市ホームページに掲載) ※武蔵野市、調布市、小金井市、杉並区、世田谷区の協力医療機関でも接種できます(杉並区・世田谷区で接種の場合は、総合保健センターで発行する予診票が必要)。

料自己負担金2,200円(助成は1回のみ、協力医療機関で支払い)

申健康保険証など、年齢や住所を確認できるものを協力医療機関に持参し、所定の予診票に必要事項を記入して接種を受けてください(接種前の検温や診察の結果により、接種できない場合があります)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、自己負担金が免除されます。生活福祉課(市役所2階21番窓口)で交付する予診票(免除用)と保護受給等証明書を医療機関へお持ちください。

問同センター☎46-3254

健康コラム ジェネリックの使用効果を誤解していませんか

ジェネリック(後発医薬品)は、特許が切れた後に発売される、新薬(先発医薬品)と同等の効き目を有する医薬品です。開発に要する費用を安く抑えられるため、新薬に比べて安価に製造販売されます。ジェネリックが勧められる背景には、増え続ける医療費を抑制し、国民皆保険制度を守ろうとする目的があります。医療費は健康保険で賄われているほかに、税金から補てんされる部分があり、これらを適正化しようというわけですね。

いくらジェネリックを使用するといっても、治療効果や安全性に問題があるようでは意味がありません。内服薬(飲み薬)において、その効果は、薬効成分が血液中にどれだけ存在し、どのように吸収されたか(血中濃度)によって決まります。その量や吸収のされ方が同じであれば、同等の効果が得られます。ジェネリックは新薬と同等の血中濃度が得られるように設計された薬剤ですので、同等の効果が期待できます(ただし副作用も同等です)。

ところがジェネリックに変更すると効き目がよくないとか、副作用が出るといった話がしばしば聞かれます。それらは体調や病状の変化、薬の外観の違いにより効き方が異なるように感じることが主な原因です。下痢や便秘、頭痛など日常的に見られる事象が重なる、ジェネリックへの変更が原因ではないかと疑う向きもあり、実際は使用と症状のタイミングが重なったにすぎないということも少なくなく、ジェネリックが医薬品として劣るわけではありません。

また医薬品は、薬効成分にさまざまな添加物を加えて製造されます。添加物まで考慮すると、ジェネリックは必ずしも新薬と同じではありません。有効成分やその含量は全く同じです。そのため添加物が違うから効果や安全性が異なるのではないかとという意見もありますが、得られる血中濃度が同じであれば効果は同じであり、同等の効き目が期待できるのです。添加物自体には何ら作用はなく、薬の効果に影響を及ぼすことのない、食品などにも用いられている物質です。仮にアレルギーらしき症状が見られたとしても、ジェネリックだからではなく、新薬にも同じ添加物を使用されていることも珍しくないため、ジェネリックの問題があると考えるのは誤りです。

薬局でジェネリックを勧めるのは、自己負担が減るからではなく、医療費を効率的に使うためです。30円しか安くないながらも、医療費としては100円の削減効果があります(3割負担の場合)。

ジェネリックへの変更を打診されたらためらっている方や不安のある方は、三鷹市薬剤師会の会員薬局にご相談ください。

問三鷹市薬剤師会☎49-7766