

ジュニア短歌大会・俳句大会

◆賞 大会賞各3人、優秀賞各7人、佳作(短歌10人・俳句若干名)
※受賞者は「広報みたか」・市ホームページで公表し、賞状と記念品を贈呈します。
市、市教育委員会、三鷹市芸術文化協会
市内の小学生(俳句は未就学児も可)
9月11日(金)(必着)までに、所定の応募用紙(小学校で配布)またはA4判原稿用紙(縦書き)に未発表作品をひらがな・漢字で書き、必要事項(11面参照)・性別・学校名を直接または郵送で「〒181-0013下連雀6-13-13三鷹市芸術文化協会」へ(1人1作品。水・土・日曜日を除く)
三鷹短歌会(松村)☎45-1898、三鷹俳句会(根岸)☎43-0416

害福祉サービスや日常生活用具の対象となる疾病が、151疾病から332疾病に拡大されました。くわしくは障がい者支援課へお問い合わせください。
同課☎内線2653

難病医療費助成対象疾病(指定難病)が拡大されました

国の対象疾病が196疾病追加されました。くわしくは市ホームページまたは障がい者支援課へお問い合わせください。
同課☎内線2618

中等度難聴児の補聴器購入費を助成します

言語習得、生活・コミュニケーション能力の向上に役立つ、補聴器の購入費用の一部を助成します。事前の申請が必要です。
同課☎障がい者支援課☎内線2653へ



高齢者

高齢者の生活相談会(7月)

日17日(金)午後1時~3時
1人暮らしの心配がある方、介護や認知症などについて聞いてみたい方
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
同 連雀地域包括支援センター☎40-2635

禅林寺龍華会基金による車いす(手動型)の贈呈

1 経済的な理由で購入が困難な市内の高齢者おむね4人
申 7月24日(金)(消印有効)までにはがきで必要事項(11面参照)・性別・要介護度・車いすの型(介助式か自走式の別)・申し込みの具体的な理由を「〒181-8555三鷹市社会福祉協議会」へ(選考により決定)
同 協議会☎46-1108



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

7月1日からホームヘルパーなどの障



催し

生活用品活用市

同 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 7月7~28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
同 センター☎43-7874

音楽サロン「再演!津軽三味線レトロなジャズギターとの共演」

同 新川中原住民協議会
日 7月11日(土)午後7時~9時
所 新川中原コミュニティセンター
申 当日会場へ
同 センター☎49-6568

第33回北野ハピネスセンター館まつり

日 7月17日(金)午後4時~7時
申 当日会場へ
同 センター☎48-6331
※自家用車での来館はご遠慮ください(障がいのある方など、駐車場が必要な場合は事前にご相談ください)。

介護者談話室 地域開催

日 7月21日(火)午後1時~3時30分
所 有料老人ホームレストヴィラ武蔵境

(井口3-16-24)
日 当日会場へ
同 三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
振り込め詐欺被害防止講話と江戸小唄(こばなし)の時間
同 三鷹駅周辺・地域ケアネットワーク
日 7月31日(金)午後1時30分~3時30分
1 40人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 同 7月6日(月)~24日(金)に直接または電話で地域福祉課☎内線2661へ(先着制)
夏季「野川・生きもの観察会」
同 野川流域連絡会・生きもの分科会
日 8月2日(日)午前10時~正午(小雨決行)
1 50人(小学3年生以下は保護者同伴)
所 野川公園自然観察センター前集合
申 同 7月10日(金)までに東京都北多摩南部建設事務所☎042-330-1845へ(先着制)



スポーツ

平成27年度夏季

女子ジュニアソフトボール教室

日 7月11・25日の土曜日午前9時~午後0時30分
1 市内の女子小学生①初心者、②経験者各20人程度
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ、タオル、飲み物
申 同 開催日の前日までに必要事項(11面参照)・保護者氏名・貸しグローブ希望の場合は利き手を同連盟☎・FAX47-6712へ(先着制)

MDSFサマードンスパティー

同 三鷹市ダンススポーツ連盟
日 7月11日(土)午後1時30分~4時
所 三鷹市公会堂さんさん館

¥700円
物 ダンスシューズ(ヒールカバー付き)
申 当日会場へ
同 同連盟(堀江)☎48-7451
連コミスポーツ塾
ファミリーバドミントン
同 連雀地区住民協議会
日 7月11日(土)午後1時30分~4時
1 小学生以上の市民(低学年は保護者同伴)
所 連雀コミュニティセンター
申 当日会場へ
同 センター☎45-5100
シロギス船釣り大会
同 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、三鷹市釣魚連盟
日 7月12日(日)午前5時30分市役所前集合~午後5時30分市役所前解散(雨天決行)
1 在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人
所 神奈川県金沢八景
¥12,500円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 さお(無料貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、帽子、雨具、あれば長靴、昼食、飲み物、10ℓ程度のクーラーボックス、酔い止め
申 同 7月7日(火)までに必要事項(11面参照)・貸しさおの有無を同連盟(好野)☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)
きれいに泳ごう!クロール
同 三鷹市水泳連盟
日 7月26日~8月30日の毎週日曜日午前9時~11時(8月9日を除く全5回)
1 在学・在勤を含む中学生以上の市民20人
所 第二体育館屋内プール
¥4,000円(保険料を含む)
物 水着、水泳帽、ゴーグル、タオル、ロッ

川上郷 自然の村
〒384-1406 長野県南佐久郡川上村大字原591番362
☎ 0267-97-3206
FAX 0267-97-3207
HP http://www.sizennomura.jp/
[体育館・グラウンドなどを完備]

◆夏季限定!川上村の新鮮なレタス販売を始めます
日 7月19日(日)~8月31日(月) ¥1個100円(税込)
申 宿泊日の午後8時まで施設職員へ(レタスは翌朝お渡しします)
◆宿泊のお申し込みは簡単です!
【宿泊受付】 宿泊希望日の3日前までに電話(午前8時30分~午後7時30分)・ファクス・インターネットで
【宿泊料金】 大人3,500円から、小学生2,400円から(1泊2食付き)
◆10月分の優先申込(団体分)
団体(15人以上)受付は、7月15日(水)午前8時30分から。ホームページから申込用紙を印刷し、必要事項を記入のうえファクスまたは電話で仮予約の後、郵送。

第64回太宰治作品朗読会
「きりぎりす」、『お伽草紙』より「舌切雀」(抜粋)
同 太宰治文学サロン☎26-9150
朗読は、文学座所属俳優の大原康裕さん(写真)。
日 8月8日(土)午後6時~6時50分 1 25人
所 同サロン
申 7月29日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



写真提供:文学座

生活習慣病の予防が大切です!
みなさんが日常よく聞く病気の名前としては、高血圧、糖尿病、脂質異常症などが挙げられますが、それらは総称して生活習慣病と呼ばれています。
これらの病気は自覚症状がない方も多く、そうした方の場合、市や会社の健診などで脂質異常症が見つかったりも食事療法や運動療法を含めて治療されないケースも多く見られます。また高血圧の方の中には「一度薬を飲み始めると一生薬を飲まないといけないんじゃないか?」などと言われ、治療を希望されないケースもあります。これらの病気を放置することにより、日々血管を傷つけ動脈硬化を進行させ、最終的には心筋梗塞や脳梗塞・脳出血などの重篤な病気を発症し、人々を死に至らしめる恐ろしい病気なのです。

死に至らないまでも、糖尿病などは進行すると、腎臓の機能を破壊し人工透析をしないと生命を維持できなくなったり、糖尿病性網膜症を起して失明したり、四肢を壊死(えし)させ切断しなければならなくなったりと、人々の平穏な日常生活を奪う病状に至ることもあります。
現在、糖尿病患者は予備軍も含めると日本国内に2千万人以上いると言われていますが、定期的な健診を行うことで生活習慣病を早期に発見し、生活習慣を改善したり、場合によっては内服加療を行うことで進行を予防したりすることが、健康で充実した人生を全うするために何より大事なことだと思われまます。健診で異常が見つかった方は、まずは主治医に検査結果を見せて診断してもらい、食生活などのアドバイスを受けることから始めてみてはいかがでしょうか。
同 三鷹市医師会☎47-21155