

臨時福祉給付金(経済対策分)の 申請期限は6月30日(金)(消印有効)です

問 三鷹市臨時福祉給付金コールセンター ☎44-3106
(6月30日までの平日午前9時～午後5時)
※電話のかけ間違いにご注意ください。

支給対象となる可能性のある方には、申請書を世帯主宛てに送付しています。支給要件を確認のうえ、お早めにご提出ください。

- ◇**支給対象** 28年1月1日(基準日)時点で三鷹市に住民登録がある方で、次の全てに該当する方
- ・28年度住民税(均等割)が課税されていない
 - ・28年度住民税(均等割)課税者に扶養されていない(控除対象配偶者、配偶者特別控除を受けている配偶者、扶養親族、事業専従者は支給対象外です)
 - ・生活保護などを受給していない
- ※基準日から支給決定日までに亡くなった方は支給対象外です。
※DV被害などで住民票を移さずに三鷹市にお住まいの方は、ご相談ください。
◇**支給額** 1人15,000円(1回限り)



臨時福祉給付金の
キャラクター
「カクニンジャ」

給付金を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！

市の結核検診・骨粗しょう症健診を 受けましょう

長引くせきには要注意。結核の初期症状は風邪とよく似ているため見過ごしがちですが、決して過去の病気ではありません。また、女性に多い骨粗しょう症を予防するには、できるだけ早いうちに自分の骨の状態を知り、生活習慣を改善することが大切です。これらの病気を早期に発見して元気に過ごすために、積極的に受診しましょう。

結核検診 胸部レントゲン(間接撮影)

日 6月14日(水)、9月30日(土)、いずれも午前9時30分～11時30分(11時20分まで受付)
人 16歳以上の市民各100人

※市の特定健診・後期高齢者健診の対象者を除く。勤務先などで胸部レントゲン検診を受ける機会がある方はご遠慮ください。

※妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。

所 総合保健センター **物** 健康保険証、着脱しやすい服装(金属・ボタン・刺しゅうなどがないもの)

申 当日会場へ(先着制)

問 健康推進課 ☎内線4203

※結果は1カ月以内に郵送します。

骨粗しょう症健診 1日目＝骨密度測定(DXA〈デキサ〉法＝腕のX線検査)
2日目＝測定結果説明と医師、保健(看護)師、管理栄養士による事後指導

コース名		日 時	
①	Bコース	7月22日(土)	午後2時～4時の指定された時間
		8月 5日(土)	午後2時30分～4時
②	Cコース	10月17日(火)	午後1時～3時の指定された時間
		10月31日(火)	午後1時30分～3時
③	Dコース	平成30年 1月12日(金)	午後1時～3時の指定された時間
		1月30日(火)	午後1時30分～3時

人 30年3月31日までに満40・45・50・55・60・65・70歳になる女性で、両日参加できる市民各90人
※過去に骨粗しょう症と診断されたまたは通院中、妊娠中の方は除く。

所 1日目＝三鷹市公会堂さんさん館、2日目＝同センター

申 ①6月19日(月)、②9月11日(月)、③12月11日(月)(いずれも消印有効)までに直接またははがきで必要事項(11面参照)・生年月日を「〒181-0004新川6-37-1総合保健センター」へ。電子申請サービス [HP](http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/) <http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>からの申し込みも可(申込多数の場合は抽選)

※電話での申し込みは不可。

問 健康推進課 ☎内線4213



特定保健指導で生活習慣病予防を

問 健康推進課 ☎内線4212

特定健康診査(40～74歳の三鷹市国民健康保険加入者が対象)の結果、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)による生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、「特定保健指導」を行っています。発症リスクの高さに応じ、専門家(医師・保健師・管理栄養士)が次のいずれかの支援を行います(服薬中の方は対象外)。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。

※特定健康診査の対象者には、受診期間に合わせて市から受診票をお送りします。

◆**動機付け支援**…生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、6カ月後に達成状況を評価します。

◆**積極的支援**……生活習慣の改善に向けた行動目標や行動計画を設定し、取り組み状況の定期的な確認や中間評価を行うなど、6カ月後の達成状況の評価まで継続的に支援します。

※65～74歳の方の特定保健指導は「動機付け支援」のみ。

緑のカーテンで夏の省エネ対策 ゴーヤの苗を配布します

問 緑と公園課 ☎内線2835

自然の力で日差しを遮り、見た目にも体にも快適な涼しさをもたらしてくれる緑のカーテン作りに挑戦してみませんか。

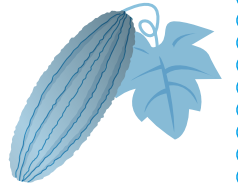
苗植えから2カ月ほどで収穫が楽しめるゴーヤは、ビタミンCなどの疲労回復効果の高いビタミンが豊富で、夏バテ防止にもぴったりです。

日 6月7日(水)午前9時から

人 150人(1世帯2株)

所 市役所議場棟下

申 当日会場へ(先着制。無くなり次第終了)



第36回
都市農業を育てる
市民のつどい

市内農家で ブルーベリーと 夏野菜の親子収穫体験

問 生活経済課 ☎内線3063

市内の農家を巡り、新鮮な野菜や果物を収穫する楽しさや、採れたてのおいしさを味わうことができる毎年大好評のイベントです。親子で一緒に都市農業を学ぶことができる機会として、ぜひご参加ください。

主 市、市農業委員会、東京むさし農業協同組合、三鷹市都市農政推進協議会

日 7月8日(土)午前8時45分～午後1時30分(荒天中止)

人 市内在住の小学生以上のお子さんと保護者80人(乳幼児の同伴不可)

所 JA東京むさし三鷹支店集合～収穫体験～同支店(市内産農畜産物を使った昼食。農家の方との懇談)～解散

料 1人500円(昼食・お土産付き)

申 6月27日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面



旬のブルーベリーの収穫も楽しめます

参照)・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢を「〒181-8555生活経済課」へ(1組1通。申込多数の場合は抽選)

チャレンジ! 陶芸講座

元気創造プラザ内の生涯学習センターで活動する陶芸グループのみなさんを講師に迎えて開講する、小・中学生を対象とした陶芸講座です。全5回の講座を通して、自分だけの食器を作ってみませんか。

日 7月8・15・29日、8月5日の土曜日、8月6日(日)、いずれも午前10時～11時30分(全5回)

人 全回参加できる市内の小・中学生24人

所 生涯学習センター

料 300円

申 6月5日(月)～14日(水)に直接または電話、インターネットで同センター ☎49-2521・ [HP](http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/) <http://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>(三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム)へ(申込多数の場合は抽選)



昨年の様子