

181-0004新川6-37-1健康推進課(元気創造プラザ2階)へ。電子申請サービス

HP 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)

同課☎内線4213

骨髄ドナー登録(採血など)

10月17日(水)・25日(木)の午前

多摩府中保健所(府中市宮西町1-26-1)

実施日の7日前までに同保健所地域保健担当☎042-362-2334へ



昆虫観察会

10月13日(土)午前10時~正午

30人(小学2年生以下は保護者同伴)

新川丸池公園(新川5-1-8)

昆虫研究家の吉谷昭憲さん

帽子、飲み物、ルーペ、筆記用具、歩きやすい服装(長袖、長ズボン)

10月11日(木)までにNPO法人花と緑のまち三鷹創造協会☎46-2081へ(先着制)

だれでもランチカフェ

NPO法人みたか市民協働ネットワーク

10月13日(土)午前11時~午後2時

市民協働センター

昼食

当日会場へ

同センター☎46-0048

地域ケアネットワークの催し

①連雀サロン「クラシックギター」=10月16日(火)、②駅前 風のサロン「手もみによる体のリフレッシュ」=18日(木)、③しんなかサロン=25日(木)、④よってらっしゅい・にしみたか「ハーモニカの時間」=29日(月)、いずれも午後1時30分~3時30分

①連雀コミュニティセンター、②下連雀むらさき地区公会堂、③新川中原コミュニティセンター、④井口コミュニティセンター

当日会場へ

地域福祉課☎内線2662

みたか星風マート

(障がい者自主製品展示即売会)

市、星と風のカフェ

10月17日(水)午前10時30分~午後3時(雨天中止)

三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美術館行きバス停東側)

当日会場へ

同施設☎44-2255(平日午前11時30分~午後6時)

①介護者カフェ

②~⑤介護者ひろば

①10月17日(水)午後1時30分~3時30分=星と風のカフェ(下連雀3-8-13)、②18日(木)午後1時30分~3時30分=高齢者センターけやき苑(深大寺2-29-13)、③19日(金)午前10時~正午=特別養護老人ホーム恵比寿苑(牟礼1-9-20)、④24日(水)午前10時~正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、⑤26日(金)午後1時~3時=みんなの家6丁目(下連雀6-13-10 篠原病院敷地内)

介護者、介護経験者

①100円、②昼食代は自己負担

当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

三鷹市シルバー人材センター作品展

10月19日(金)~21日(日)午前10時~午後5時(21日は3時まで)

同センター

期間中会場へ

同センター☎48-6721

お買物を楽しめる定期市

「消研だいいち」

消研大通り商店会(中原3-11周辺)

10月20日(土)(時間は各店舗による)

当日会場へ

元気ひろばおれんじ☎76-5940

第34回連雀コミュニティまつり

連雀地区住民協議会

10月20日(土)・21日(日)午前10時~午後3時30分(21日は3時まで)

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センター☎45-5100

第30回井の頭コミュニティまつり

井の頭地区住民協議会

10月20日(土)・21日(日)午前10時~午後4時(21日は3時まで)

井の頭コミュニティセンター

当日会場へ

同センター☎44-7321

山本有三記念館 第2回

アフタヌーン・ミニコンサート

10月20日(土)午後3時~3時30分

同記念館

¥300円(入館料)

当日会場へ

同記念館☎42-6233

ふれあいの里まつり

①第24回牟礼の里公園秋まつり=10月21日(日)午前10時~午後1時、②第23回丸池わくわくまつり=28日(日)午前10時~午後2時、③第23回大沢の里秋まつり=11月3日(祝)午前11時~午後2時(いずれも小雨決行)

①牟礼の里公園(牟礼3-7-7)、②新川

丸池公園、勝淵神社、はらっぱ公園ほか(新川5丁目)、③七中

当日会場へ

NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会

☎46-2081

認知症 介護者談話室

10月23日(火)午後1時~3時(2時から)

家族介護者向け認知行動療法の説明会)

介護者、介護経験者

生涯学習センター

当日会場へ

三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

秋のフリーマーケット

11月4日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)

リサイクル市民工房

当日会場へ。出店希望者は10月17日(水)までにごみ対策課☎内線2534へ

三鷹動物祭

盲導犬体験、ふれあい動物園など。

(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部

11月11日(日)午前9時~正午

市民センター

当日会場へ

環境政策課☎内線2523

武蔵野の森発 サステイナブル観光

モニター日帰りイベント

ウォーキング、サイクリング、ランニングの3種で各3コースあります。

11月24日(土)・25日(日)、12月1日(土)・8日(土)の午前または午後の半日

武蔵野エリア

¥1,500円~2,500円(インストラクター・携帯用オリジナル周遊MAP付き)

11月14日(水)(必着)までに必要事項(11面参照)・性別・参加人数を「〒190-0023立川市柴崎町2-12-24MK立川南ビル3階(株)JTB東京多摩支店」・FAX 042-521-5558・E 634no@jtb.comへ

同支店☎042-521-5550

※詳しくは同イベントFacebookページ

HP https://www.facebook.com/634nonomori/をご覧ください。



連コミススポーツ塾 パドルテニス

連雀地区住民協議会

10月13日(土)午後1時~4時

市民

連雀コミュニティセンター

当日会場へ

同センター☎45-5100

カワハギ釣り大会

三鷹市釣魚連盟

10月14日(日)午前5時30分市役所前または三鷹駅南口集合~午後5時30分市役所前または三鷹駅南口解散(雨天決行)

在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員25人

久里浜(神奈川県横須賀市)

¥13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)

さお(貸しさおあり)、仕掛け(現地購入可)、おもり25・30号、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、濡れてもよい履物、雨具、昼食、飲み物、酔い止め

10月10日(水)までに同連盟(好野)

☎090-1129-8190・E yoshino@ci.kagutus.ac.jpへ(先着制)

三鷹市市民体育祭

ターゲット・バードゴルフ

第8回市民競技大会

市、市教育委員会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

10月22日(月)午前9時~午後1時(雨天時は10月25日(木)に延期)

在学・在勤を含む市民80人

大沢総合グラウンド

当日会場へ(先着制)

三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会(鎌形)☎090-4437-1889

第94回市民歩行力測定会

三鷹市体育協会

10月28日(日)午前9時30分~午後3時(雨天中止)

井の頭公園(池周辺遊歩道)

飲み物、タオル

当日会場へ(并財天とひょうたん橋付近の2カ所で受付)

同協会☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

三鷹市少林寺拳法連盟 演武会

10月28日(日)午後1時~4時30分

SUBARU総合スポーツセンター

当日会場へ(見学のみ)

同協会☎43-2500(日・月曜日、祝日を除く)

三鷹市市民体育祭 サッカー

市、市教育委員会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

11月3日~平成31年1月20日の毎週日曜日、祝日

大沢総合グラウンド

¥2,000円(1チーム)

10月14日(日)までに三鷹市サッカー協会ホームページHP http://mitakafa.jp/へ

※会議を10月20日(土)午後7時から三鷹市公会堂さんさん館で開催します。

三鷹市サッカー協会(浜中)E hama_naka@mitakafa.jp



大規模災害時の医療体制

健康コラム

市内で震度6弱以上の地震が発生した場合、三鷹市医師会、歯科医師会、薬剤師会、助産師会、柔道整復師会に所属するすべての医療機関は自院を閉院し、職員は各住区に一つずつ設置された災害時医療救護所(井の頭地区II五小、東部地区II高山小、新川中原地区II中原小、連雀地区II南浦小、駅前地区II三小、西部地区II井口小、大沢地区II大沢台小)や、医療拠点である市内6病院(三鷹病院、篠原病院、野村病院、井之頭病院、三鷹中央病院、長谷川病院)に分散して参集します。また、三鷹商工会の職員も事務スタッフとして参集します。

大規模災害時には多数の傷病者が発生しますが、医療を提供する側も被災しているため、医療サービスの著しい供給不足に陥ります。活動可能な医療スタッフが協力し、限られた医療資源で最大限に効率的な医療活動を行うため、災害時医療救護体制を取ります。かかりつけ医療機関は臨時休診となつているので受診できません。けがをしたり、体調が悪くなった方でも、歩ける場合はお近くの災害時医療救護所に行ってください。

市内には、全部で33カ所の避難所がありますが、各住区に1カ所ずつ医療救護所が設置されます。一方、医療拠点となつている6病院は、主に歩けないような重症な方を診療するため、受診されても医療救護所に回される可能性があります。なお、杏林大学病院は、重症症者の診療を行う災害拠点病院に指定されているため、軽症の方が直接受診しても診療してもらえません。

以上の要点は、市が配布する防災マップに簡潔にまとめられています。ぜひ、ご自身の住区の状況を一度ご確認ください。また、持病のある方は最低でも3日分、できれば1週間分の薬を備蓄しておきましょう。

三鷹市医師会 ☎47-21155