

※特殊部品などの交換は実費
申当日会場へ
問同センター☎43-7874
すくすくひろばの催し
◆4カ月までの親子のつどい
回4月5日(金)午後1時30分～3時
人市内在住の初めて受講する4カ月までの
お子さんと母親25組
物バスタオル、おむつ、着替え
申3月22日(金)午前10時から直接または
電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
◆ベビーヨガ
回4月10日(水)①午前10時30分～11時30分、
②午後1時30分～2時30分
人市内在住の初めて受講する①平成30年6月11日～
10月10日生まれのお子さんと母親、②30年10月11日～
31年1月10日生まれのお子さんと母親各15組
物バスタオル
申3月27日(水)午前10時から直接または
電話で同ひろば☎45-7710へ(先着制)
問同ひろば☎45-7710

 高齢者

平成31年度 高齢者無料入浴券の申し込み(1人30枚まで)
人65歳以上の市民で住民税非課税世帯の方
申3月18日(月)から高齢者支援課(市役所1階12番窓口)または市内公衆浴場へ
※審査のうえ4月下旬以降に送付します。
問同課☎内線2626
介護予防事業 出前講座
口の体操、食事の取り方など。
回平日午前10時～午後4時の間で30～90分程度
人65歳以上の市民10人以上で構成される団体
申問希望日時(第3希望まで)・希望会場・団体名・代表者の必要事項(11面参照)・参加予定人数を健康推進課☎内線4222・FAX46-4827へ
※会場は各団体で確保してください。

高齢者福祉センターの将棋サークル 会員募集
回開館日の午前9時～午後4時30分
人 在勤を含む60歳以上の市民、障害者手帳をお持ちの方
所福祉センター
申身分証明書を三鷹市社会福祉協議会へ
問同協議会☎46-1108
①**体操とおしゃべり・ミニ講座**
②**高齢者の生活相談会**
回3月27日(水)午後2時～4時
人①65歳以上の方、②日常生活に不安

のある方、介護や認知症について聞いてみたい方
所牟礼地区公会堂
物飲み物
申当日会場へ
問東部地域包括支援センター☎48-8855
三鷹いきいきプラス 第42回講演会「自由奔放ふらり地球千鳥足一旅も人生も挑戦だ!」
訪ねた国は世界115カ国、足と心で体感した異文化交流の旅を語ります。
回3月29日(金)午後2時～4時(1時30分開場)
人おおむね55歳以上の方80人
所三鷹産業プラザ
講小川地球村塾村長・塾長の小川律昭さん・彩子さん
申当日会場へ(先着制)
問同会事務局☎70-5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)

こもれび ほっと・サークル「たのしいフラダンス」
回4～11月の毎月第1金曜日午前10時30分～正午(全8回)
人おおむね65歳以上の市民15人
所みたかボランティアセンター
講ダンス講師の今村トシミさん
¥1回500円
申3月25日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒181-0012 上連雀9-10-21 NPO 法人こもれび事務局」へ(申込多数の場合は抽選)
問同事務局☎42-4471

脳と体を使って認知症予防
回連雀地区住民協議会
回4月13・27日の土曜日午前10時30分～正午(全2回)
人65歳以上の市民25人
所連雀コミュニティセンター
講フィットネスインストラクターの清水武さん
物タオル、動きやすい服装、飲み物
申問4月1日(月)から直接または電話で同センター☎45-5100へ(先着制)

 障がいのある方

平成31年度福祉タクシー券の窓口受付を開始します
回4月1日(月)午前8時30分から
人身体障害者手帳(下肢・体幹機能障がい1～3級、視覚・内部障がい1級)、愛の手帳(1度)をお持ちで、交付対象者として登録済みの方(所得制限あり)
申午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階)へ

※郵送希望者は直接または電話で同課☎内線2618へ。
問同課☎内線2618

 健康

健診結果の提供にご協力ください
市の特定健診を受けずに、職場の健診や人間ドックを受診した方は、健診結果の提供にご協力ください。提供していただける方には謝礼を贈呈するとともに健診結果に合わせた各種保健事業をご案内します。
人30年4月1日から継続して三鷹市国民健康保険に加入している40～74歳の方
※提供いただいた個人情報 は厳密に守られます。必須の検査項目など、詳しくは健康推進課へお問い合わせください。
問同課☎内線4212
風しん抗体検査・予防接種費用の払い戻し(償還払い)
人19歳以上の市民で、平成30年11月1日～18日に風しんの①抗体検査および②予防接種を受け、次のいずれかに該当する方。
・妊娠を予定または将来希望している女性の同居者
・妊婦の同居者(いずれも性別不問)
◆助成額(上限) ①5,578円または7,209円(検査方法により異なる)、②5,728円
※②は支払った金額から自己負担金を差し引いた金額が助成の対象です。
申3月29日(金)までに、医療機関で発行された領収書・銀行口座の分かるもの・印鑑・身分証明書を健康推進課(元気創造プラザ2階)へ
※妊娠中の方、過去に同事業で助成を受けた方は受けられません。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
問同課☎内線4202

 催し

認知症介護者談話室
回3月26日(火)午後1時～3時
人介護者、介護経験者(認知症ではない方を介護している方も参加できます)
所生涯学習センター
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
①②**介護者ひろば**
③**介護者カフェ**
回所①3月27日(水)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②28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)、③4月2日(火)午後1時30分～3時30分＝喫茶ショップ オーソレミーオ(大沢1-6-3)
人介護者、介護経験者
¥③100円
申当日会場へ
問三鷹市社会福祉協議会☎79-3505
第24回三鷹まちづくりフォトコンテスト表彰式・入賞作品展
回市、同コンテスト実行委員会
回①3月28日(木)午後1時～6時、表彰式＝午後5時から、②3月30日(土)～4月15日(月)の改札営業時間内(15日は午後2時まで)
所①三鷹産業プラザ、②JR三鷹駅改札内コンコース
申期間中会場へ
※駅構内へは入場券が必要です。
問(株)まちづくり三鷹☎40-9669

3月23日土

東部図書館フェスタ

所問同館☎49-3851

3月21日(祝)にリニューアルオープンする同館では、小学生を対象とした映画会や、前回好評だった本のリサイクル市を行います。東部図書館サポーターとともにお待ちしております。

同図書館は、閲覧席を拡充し、学習席や前庭のウッドデッキを新設。滞在・交流型の図書館として生まれ変わります。

申当日会場へ

午前10時～11時30分(先着制)

小学生向け映画会『長くつしたのピッピ』

人50人

午後2時～4時
(1時45分から整理券を配布)

無料リサイクル市

図書館資料のうち、期限切れや古くなったものを差し上げます(1人5冊まで)。

物持ち帰り用の袋

おしっこのは悩みあれこれ
健康コラム
尿にまつわる症状は、尿が出にくい「排尿(出す)」と、頻尿・トイレまで間に合わない「蓄尿(ためる)」の問題として大きく分けることができます。
「排尿」に問題があると、「排尿後、尿がまだ残っている感じ」「排尿の途中で尿が切れる」「尿の勢いが弱い」「排尿時にいきむ」などの症状が出ます。男性に多く見られ、前立腺肥大症が原因として疑われます。程度がひどい場合には、まず、前立腺と尿道・ぼうこうの緊張を緩める薬を服用します。前立腺が大きくなっていれば、前立腺を小さくする薬を併用する場合もあります。薬を服用しても、尿が出なくなる「尿閉」になるようであれば、手術が必要となります。なお、前立腺がんの場合もありますので、腫瘍マーカーのPSA採血検査は受けておいた方がよいです。診断は主に問診で行われ、検査も右記の採血以外は腹部超音波などで、痛いものではありません。
一方、「蓄尿」に問題があると、「排尿後、2時間以内にトイレに行きたくなったことがある」「排尿を我慢するのがつらい」などの症状が出ます。こちらは男性・女性ともに見られます。病気としては、過活動ぼうこうが疑われます。過活動ぼうこうでは、「突然起こる、我慢できないような強い尿意」が見られます。女性では、間に合わずに尿漏れとなる場合が多いのが特徴です。また、「何回も尿に行く」頻尿を訴えられる方も多いため、たくさん水分を摂取するとその分おしっこで出ますので、頻尿の場合は「蓄尿」に問題がない場合もあります。そのためには排尿日誌を書き、特に夜間に尿量が多い「多尿」は除外する必要があります。頻尿の場合は、飲水を控えれば尿の回数が減ります。なお、男性では前立腺肥大症で「排尿」に問題がある場合でも、残尿が多過ぎて1回で出せずに頻尿になる場合があり、注意が必要です。この場合も、検査は腹部超音波などで済みます。
問三鷹市医師会☎47・2155