



高齢者

介護給付費通知書を送付しました
平成30年10月～31年3月に介護保険のサービスを利用した方を対象に、8月30日に同通知書を発送しました。
※この通知書による手続きは不要です。
問 高齢者支援課 ☎内線2684

三鷹いきいきプラス iPad無料体験会
日 9月17日(火)・19日(水)午前10時～正午(全2回)
人 おおむね55歳以上の市民でiPad初心者または未経験者10人
所 三鷹産業プラザ
申 問 9月2日(月)以降の月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ(先着制)

◆三鷹いきいきプラス 会員募集中
シニアの方の仕事や助け合い、仲間づくりなど。入会金、会費は無料です。
申 問 月・水・金曜日午前10時～午後4時に同会事務局 ☎70-5753へ

初めてでも楽しめる鍵盤ハーモニカ クリスマス会で発表しよう
主 I-MERODICA、三鷹市社会福祉協議会、三鷹駅周辺地域包括支援センター
日 9～12月の第3水曜日午後2時～3時(全4回)

人 おおむね65歳以上の方5人
所 リハビリホームボンセジュール三鷹(下連雀3-43-23)
講 音楽講師の高橋真由史さん、ヨガ講師の菊地由佳さん
¥ 500円(1回。楽器レンタル代を含む)
申 問 9月2日(月)から同協議会 ☎76-1271へ(先着制)

高齢者の生活相談会
日 9月20日(金)午後1時～3時
人 一人暮らしで生活に心配がある方、介護や認知症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
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

市老連健康長寿講演会「心臓病から身を守るー100年ライフのために」
日 10月5日(土)午後1時30分～3時

人 65歳以上の市民10人
所 福祉センター
講 野村病院院長の吉野秀朗さん
申 問 9月27日(金)までの平日にみたかボランティアセンター ☎76-1271へ(先着制)



健康

特定健康診査・後期高齢者健康診査はお済みですか
4～7月生まれの方の受診期限は9月30日(月)です。早めの受診をお願いします。
人 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40～75歳の方、後期高齢者医療制度加入者
問 健康推進課 ☎内線4212

健康づくり出前講座(講師の派遣)
詳しくは市ホームページをご覧ください。
日 平日午前10時～午後4時
人 市内在住・在学・在勤の10人以上の団体
※会場は各団体で確保してください。
申 問 代表者の必要事項(11面参照)・希望日時・会場・参加予定人数を健康推進課 ☎内線4224・FAX 46-4827へ



催し

地域ケアネットワークの催し
日 ①ふれあいサロン・井の頭＝9月3日(火)、②ひだまりサロン・東部＝9月4日(水)、10月2日(水)、③連雀サロン＝9月17日(火)、④駅前 風のサロン＝9月19日(木)、⑤しんなかサロン＝9月26日(木)、⑥よってらっしゃい・にしみたか＝9月30日(月)、いずれも午後1時30分～3時30分
所 各コミュニティセンター(①井の頭、②牟礼、③連雀、④三鷹駅前、⑤新川中原、⑥井口)
申 当日会場へ
問 地域福祉課 ☎内線2662

①介護者カフェ ②～④介護者ひろば
日 所 ①9月18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)、②19

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)、③20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)、④25日(水)午前10時～正午＝ピアいのかしら(井の頭2-13-6)
人 介護者、介護経験者
¥ ①100円
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

お買い物を楽しめる定期市
日 9月21日(土)
申 いずれも当日会場へ

◆連じゃく朝市
主 連雀通り商店会
日 午前9時～正午
所 「魚鶴」前(下連雀6-6-71)
問 魚鶴 ☎48-3131

◆あおやぎ市
主 青柳商店会
日 午前11時～午後2時
所 セブン-イレブン三鷹新川一丁目店前(新川1-11-12)
問 三鷹新川一郵便局 ☎43-9973

◆消研だいいち
主 所 消研大通り商店会(中原3-11周辺)
日 時間は各店舗の営業時間
問 元気ひろば おれんじ ☎76-5940

菜の花の種まき
日 9月21日(土)午前10時～正午(9時45分から受付。小雨決行)
所 花と緑の広場(牟礼1-11-26)
物 作業用手袋、帽子、長靴、汚れてもよい服装
申 当日会場へ
問 NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会 ☎46-2081(当日は☎090-1054-6310)

みんなでつながる「老い支度」
「老い」に関する学習と介護予防体操。
日 9月24日(火)午前10時～11時30分
所 山中地区公会堂
物 動きやすい服装、タオル、飲み物
申 当日会場へ
問 連雀地域包括支援センター ☎40-2635

認知症介護者談話室
日 9月24日(火)午後1時～3時
人 介護者、介護経験者
所 みたかボランティアセンター
申 当日会場へ
問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505



スポーツ

ターゲット・バードゴルフの講習会・大会
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会、(公財)三鷹市スポーツと文化財団

日 ①シニア講習会＝9月2日(月)・5日(水)・12日(水)午前9時～11時(全3回、雨天中止)、②第9回市民競技大会＝10月21日(月)午前7時～午後1時(雨天時は10月24日(木)に延期)
人 在学・在勤を含む市民①45人、②80人
所 大沢総合グラウンド
申 当日会場へ(先着制)
問 三鷹市ターゲット・バードゴルフ協会(鎌形) ☎090-4437-1889

ライトアジ釣り大会
主 三鷹市釣魚連盟
日 9月14日(土)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)
人 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 金沢八景(神奈川県横浜市)
¥ 13,000円(乗船料、氷・餌代、保険料を含む)
物 さお(2m前後、30～40号負荷程度。貸しさおあり)、仕掛け、餌(アオイソメは船で用意)、15ℓ程度のクーラーボックス、帽子、長靴、雨具、昼食、飲み物、酔い止め
申 問 9月2日(月)午前9時～10日(火)に必要事項(11面参照)を同連盟(好野) ☎090-1129-8190(午後10時まで)・✉yo.shino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

連コミスポート塾 ファミリーバドミントン&パドルテニス
主 連雀地区住民協議会
日 9月14日(土)午後1時～4時
人 市民
所 連雀コミュニティセンター
物 室内履き、飲み物
申 当日会場へ
問 同センター ☎45-5100

ジュニア育成地域推進事業 秋季ジュニアソフトボール教室
主 東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会
日 9月21日、10月5・19日、11月9日の土曜日午前9時～正午(予備日12月14日(土))
人 市内の小学生女子
所 大沢総合グラウンド
物 グローブ(貸しグローブあり)、タオル、飲み物
申 問 三鷹市ソフトボール連盟(矢野) ☎090-2252-1576・HP https://mitaka.soft.jimdofree.com/へ

ボランティアでつながる会
スポーツボランティアに関する情報交換の場です。
日 9月21日(土)午前10時～11時30分
人 在学・在勤を含む18歳以上の市民30人
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 飲み物、室内履き、タオル
申 9月1日(日)～16日(祝)に元気創造プラザ

2019みたかケンコウデスカ?デー

問 健康推進課 ☎内線4202

健康チェックコーナーや親子エクササイズ、キッズダンス、プレゼント付きのクイズラリーなど、健康に関するさまざまな催しをお楽しみください。
日 10月13日(日)午前10時～午後3時
所 総合保健センター 申 当日会場へ
※2019みたかスポーツフェスティバルとの同時開催です。



デリケートゾーンのお話

健康コラム

デリケートゾーンについては、なかなか相談しにくいため意外に多い女性の悩みでもあります。中でもホルモンバランスが変化しやすい20～40歳代はニオイ、ムレ、かゆみなどの悩みが多い時期です。ニオイやムレは菌の増殖が原因です。デリケートゾーンは体温や湿度が高く、ぴったりにした下着をはいたり、ナプキンを着けていると蒸れやすく菌が増えやすくなります。その対策としては清潔にすることはもちろんですが、通気性の良い下着を使用する、おりのシートやナプキンなどは小まめに替えることです。不規則な生活や寝不足、ストレスなどは免疫機能を低下させ、それらを助長しますので気を付けましょう。

おりものは時によって色や状態が変化します。排卵の時期は透明で粘り気があり、少量の血液が混ざったりしますし、生理前にはクリーム状の白い塊が出てくることもあります。そもそも女性の膣内にはさまざまな常在菌もありますが、女性ホルモンのエストロゲンの作用によって膣内の細菌感染増殖を防止する自浄作用があります。

小児期や閉経後は卵巣機能の低下でエストロゲンも少ないので自浄作用も弱く、細菌感染を起こしやすいので気を付けてください。おりものが多いものでは細菌性膣症がほとんどですが、かゆみを伴う場合はカンジダ膣炎やトリコモナス膣炎のことが多いです。性行為で感染するクラミジアや淋菌感染といった性感染症にも気を付けましょう。また、おりもののニオイに神経質になる人もいます。おりものは普通、あまりニオイはしません。が、もともと酸性ですので、酸っぱいニオイがするときもあります。気になる症状があれば早めに婦人科を受診するようにしましょう。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155