

コミュニティカフェ みなみ横丁 「聴こえのトラブル」

日 11月1日(金)午後2時～3時30分
人 65歳以上の市民20人
所 井口2-3-11原ハイツ1階
講 フランスベッド(株)福祉用具相談員の
榊原可那さん

¥300円(飲み物代など)
申 当日会場へ(先着制)
問 西部地域包括支援センター ☎34-6536

介護予防講座 「シニアのためのヨガ教室」

日 三鷹市社会福祉協議会
日 11月7日～12月12日の毎週木曜日午
後1時30分～2時30分

人 在勤を含む55歳以上の市民20人
所 福祉センター
¥1,000円(社協会員は500円)

申 10月21日(月)～11月1日(金)午前9時～
午後5時に身分証明書を同協議会へ(初
めて参加する方10人を優先して先着制)

問 同協議会 ☎46-1108

脳と体を使って認知症予防

日 連雀地区住民協議会
日 11月9・16日の水曜日午前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、飲み物
申 問 10月23日(水)から直接または電話
で同センター ☎45-5100へ(先着制)

三鷹いきいきプラス iPad 無料体験会

日 11月19日(火)・21日(木)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 10月21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)

障がいのある方

寿交通(株)の配車・予約ダイヤルが 有料化されました

10月から、これまでのフリーダイヤルが有料のナビダイヤル☎0570-01-5565に変わりました。三鷹市福祉タクシー券利用者証の裏に記載のある番号は使えませんので、ご注意ください。
※三鷹市福祉タクシー券は今まで通りご利用いただけます。
問 障がい者支援課 ☎内線2617

健康

三鷹市精神保健福祉相談

精神科専門医による個別相談。
日 11月7日(木)午前10時30分～正午(1
人30分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎内線2656へ

催し

中国残留邦人等地域生活支援事業 講演会「戦争を語りつくす70年語れ なかった記憶…母と妹をあやめた」

日 市、NPO法人中国帰国者の会
日 10月26日(土)午後1時30分～4時30
分(1時開場)

人 60人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)

問 同法人 ☎070-5588-7827

立川FPフォーラム2019 in多摩

日 NPO法人日本ファイナンシャル・プ
ランナーズ協会東京支部

日 11月2日(土)午前10時～午後3時50分
所 三多摩労働会館(立川市曙町2-15-20)
申 当日会場へ

問 同法人 ☎03-5403-9590(平日午前
10時～午後4時)

新川宿ふれあい通り朝市

日 新川宿まちづくり協議会
日 11月3日(祝)午前9時～正午
所 新川宿ふれあい通り(新川6-4周辺)

申 当日会場へ
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

東京弘済園まつり

日 11月3日(祝)午前10時30分～午後2時
30分(雨天時一部中止)
所 同園(下連雀5-2-5)

申 当日会場へ
問 同園 ☎43-3319

生活用品活用市

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 11月5日～19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
問 同センター ☎43-7874

①介護者カフェ ②③介護者ひろば

日 所 ①11月5日(火)午後1時30分～3時
30分=喫茶ショップオーソレミオ(大沢
1-6-3)、②14日(木)午後1時30分～3時
30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-
65)、③15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)

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

第28回コミュニティまつり

日 東部地区住民協議会
日 11月9日(土)・10日(日)午前10時～午後
4時(10日は3時まで)

所 牟礼コミュニティセンター
申 当日会場へ

問 同センター ☎49-3441

だれでもランチカフェ

日 11月9日(土)午前11時～午後2時
所 市民協働センター
物 昼食

申 当日会場へ
問 同センター ☎46-0048

おとな絵本ラウンジ第53回 絵本を楽しむトークラウンジ「動く」

日 11月10日(日)午後2時～4時
所 三鷹ネットワーク大学
¥200円(茶菓付き)
申 おとな絵本ラウンジホームページHP
<https://otonaehon.jimdo.com/>へ
問 星と森と絵本の家 ☎39-3401

第25回おとなが楽しむおはなし会

日 わたげの会、おはなしあずきの会、
三鷹市文庫連絡会、三鷹市立図書館
日 11月15日(金)午後7時～8時45分(6時
30分開場)

人 70人
所 三鷹駅前コミュニティセンター
申 当日会場へ(先着制)

※手話通訳希望者は10月31日(木)まで
に南部図書館みんなみへ。
問 南部図書館みんなみ ☎76-5571(当
日は三鷹駅前図書館 ☎71-0035)

※中学生以下の来場はご遠慮ください。

大根とジャガイモの収穫体験と あつあつイモ煮会

日 三鷹市都市農業市民交流協議会
日 11月16日(土)イモ煮会=正午から、収
穫体験=午後1時から(雨天時は翌日に順
延)

人 市民100人
所 北野3-6番地内の畑(北野中央公園近
く)

¥1人600円(2歳以下は無料)
申 10月29日(火)(必着)までに往復はがき
で参加者全員の必要事項(11面参照)を
「〒181-8525三鷹産業プラザ(株)三鷹
ファーム」へ(申込多数の場合は抽選)

問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

新川中原地域 市井のボランティア 活動紹介「丸池復活の話・鷹南倶楽 部おやじ会の活動」

日 三鷹市消費者活動センター運営協議会
日 11月17日(日)午前10時～正午

人 30人
所 消費者活動センター
講 新中住民協議会前会長の田山光興さ
ん、鷹南倶楽部会長の松本猛さん

申 当日会場へ(先着制)
問 生活経済課 ☎内線2545

公開講演会 もしも「死にたい」と言われたら

日 NPO法人東京多摩いのちの電話
日 11月17日(日)午後2時～4時

人 220人
所 三鷹産業プラザ
講 国立精神・神経医療研究センター精
神保健研究所薬物依存研究部部長で精
神科医の松本俊彦さん

¥1,000円
申 問 同法人 ☎042-328-4441へ(先着制)

スポーツ

12月の小学校校庭開放 (団体貸し切り)の予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください

手話通訳・要約筆記をご利用ください

問 障がい者支援課 ☎内線2652・FAX 47-9577

市では、すべての窓口で筆談用のボードを設置するとともに、毎週金曜日に手話通訳者を配置しています。市民センターや教育センター、元気創造プラザでの手続きや相談で手話通訳をご希望の方は、金曜日に同課へお越しください。

◆手話通訳者・要約筆記者の派遣

日常生活で手助けを必要とする方に、手話通訳者・要約筆記者を派遣しています。

人 身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民
申 事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページから入手可)を直接
またはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口) FAX 47-9577・E
shien@city.mitaka.tokyo.jpへ
※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。

「糖尿病網膜症」について

健康コラム

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病がありますが、わが国ではほとんどが2型です。2型糖尿病は普段からの生活習慣が引き金となる「生活習慣病」に含まれ、食生活の欧米化に伴って増加傾向にあります。初期では自覚症状がないために、検査で高血糖を指摘されても放置してしまう人がしばしば見られますが、未治療の状態では、発症から10年以上経過すると、末梢まっしょう(神経障害、網膜症、腎障害など全身に合併症が加わってくるようになります)。

目への影響は糖尿病網膜症が有名ですが、そのほかにも黒目の表面の抵抗力が低下して角膜潰瘍を起こしやすい、目の中のレンズが濁る白内障の発症が早まる、眼球を動かす筋肉が動きにくくなり、物が二つに見えるようになるなど、さまざまな悪影響があります。

中でも網膜症は非常に問題で、成人の中途失明の大きな原因となっています。網膜とは目の裏側をコーティングしている神経の膜で、カメラのフィルムに当たる役割を担っています。網膜の中には毛細血管と呼ばれる細い血管がたくさん存在しています。糖尿病によって血糖値が高い状態が長く続くと、毛細血管の壁が壊れていきます。使い古された水道のホースから水漏れが起こるように、壊れた血管の壁から血液が漏れ出てきて網膜にたまっていくようになります。

網膜症の初期は、針で突いたような小さな点状の出血が少しずつ出てくるのみですが、徐々に数が増えていき、出血も大きくなります。網膜は目の裏側の組織ですから、鏡で目を見ても分かりませんし、自覚症状に乏しく、相当、病気が進行してから視力低下が起こりますから、気付いた時には既に治療が難しい状態になっていることさえあります。従って悪化する前の早期発見が非常に大切です。糖尿病と診断されたら、内科的治療が必要となることはもちろんですが、併せて眼科での定期検査にも気を配っていただきたいと思えます。

問 三鷹市医師会 ☎47-2155