

4月1日(木)施行

### 三鷹市受動喫煙防止条例



問 環境政策課 ☎内線2525

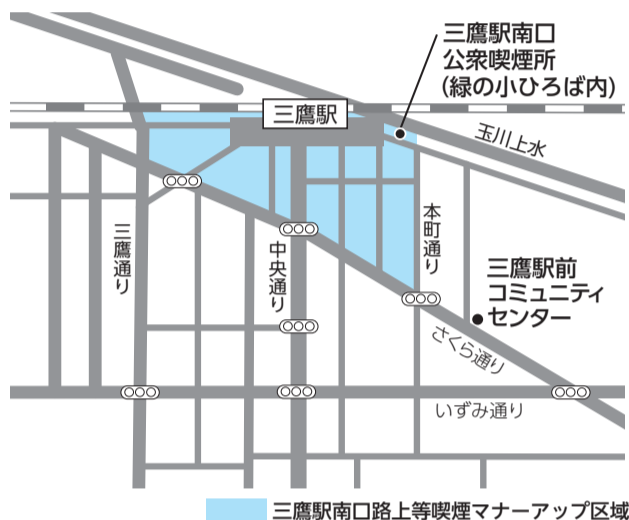
受動喫煙による健康への悪影響を防ぐため、昨年10月に制定した同条例を施行します。喫煙する人とならない人の共存を図りながら、誰もが健康に暮らせる“安全で快適な生活環境”の確保を推進していきます。

#### 新たに喫煙禁止となる場所

- 市の施設などの敷地内屋外と、隣接する路上
- 市が管理する公園・児童遊園・広場・緑地と、隣接する路上
- 市内の小・中学校、高校、市の児童福祉施設の敷地内屋外と、隣接する路上

#### 一層の受動喫煙防止が求められる場所

- 小・中学校、高校の通学路
  - 三鷹駅南口路上等喫煙マナーアップ区域(下図)
- ※同条例の全文は、市ホームページでご覧いただけます。



#### 三鷹駅南口緑の小ひろばに公衆喫煙所を設置しました

煙が周辺に漏れ出ない閉鎖型で、喫煙所内に脱臭装置を完備しています(写真)。

#### 三鷹駅南口公衆喫煙所

- ◆利用開始日 4月1日(予定)
- ◆利用時間 午前7時～午後7時



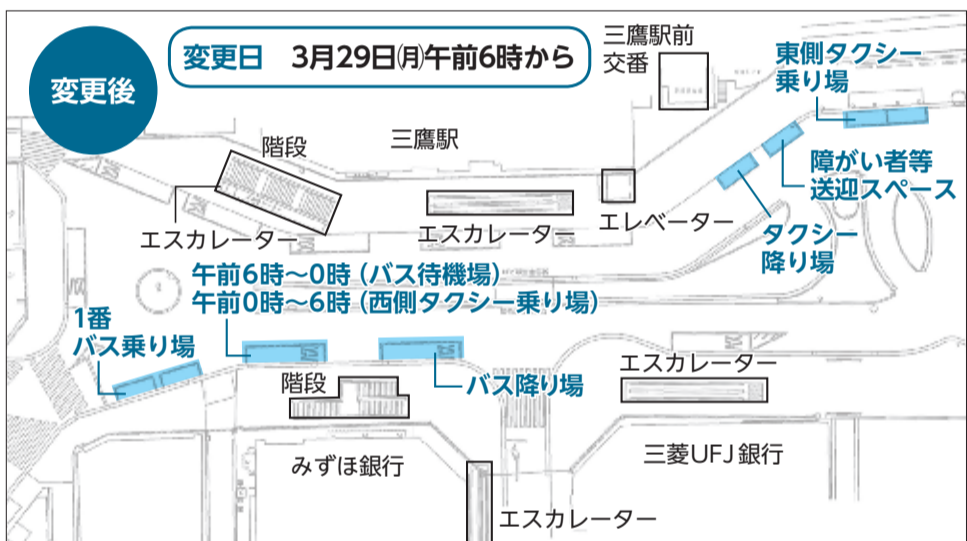
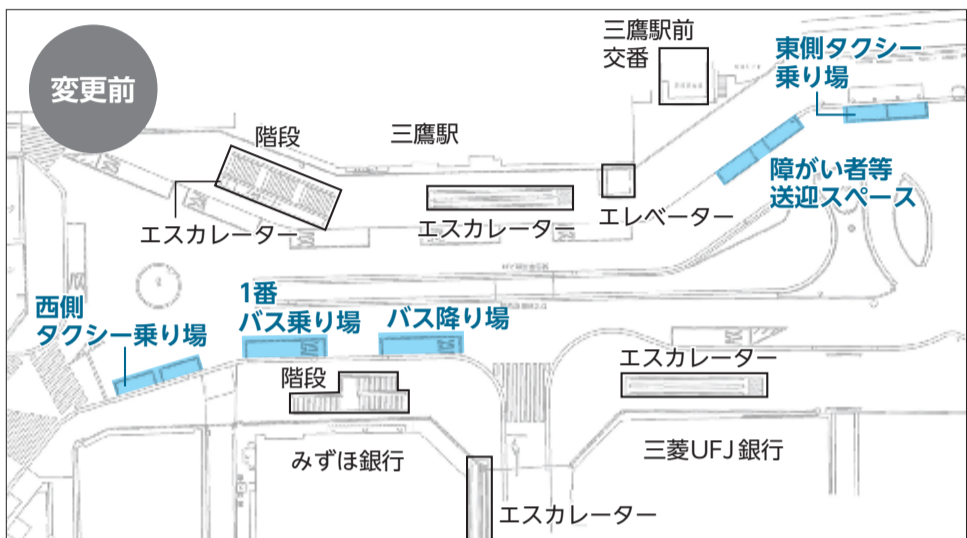
### 三鷹駅南口駅前広場の運用が変わります

問 都市交通課 ☎内線2883

天候や時間帯により生じている同広場の車両混雑を解消するため、バス・タクシー乗り場を移転し、運用ルールを変更します。

#### 変更内容

- 1番バス乗り場(鷹64系久我山駅行き)の移転  
現在の西側タクシー乗り場の場所へ移転します。
- 西側タクシー乗り場の移転と運用ルールの変更  
現在の1番バス乗り場の場所へ移転し、午前6時～0時はバス待機場に、午前0時～6時はタクシー乗り場にと、時間帯で分けた運用に変更します。
- タクシー降り場の指定  
広場内のタクシー降車場所を指定します(他の場所では降車できません)。



## コロナに負けない 体力づくり

問 高齢者支援課 ☎内線2622

市では、三鷹市リハビリテーション協議会、杏林大学保健学部との協働で、高齢者の皆さんが、仲間と楽しく体力を維持向上できる運動プログラムを作成し、同課や地域包括支援センター、みたかボランティアセンターで資料を配布しています。

続けることで 体力の維持向上につながります



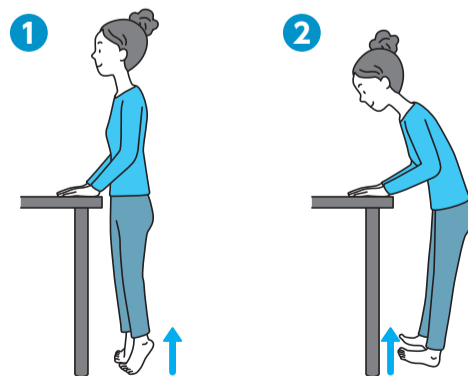
同大学理学療法士・門馬博さん

## 自宅でできる運動をやってみよう!

膝の痛み、つまずきが気になる方は

#### かかと上げ・つま先上げの運動

テーブルなどに手をつきながら、かかとを1秒上げて降ろす。次につま先を1秒上げて降ろす。目安は10回程度。



むせる方、飲み込みに時間がかかる方は

#### 飲み込みの運動

正面を向いて「あ」「い」「う」「え」と声に出しながら口を大きく動かす。目安は音一つに対して4秒を5セット程度。



姿勢を良くしたい、ふらつきを改善したい方は

#### 後ろ足上げの運動

テーブルなどに手をつきながら、足を左右交互に後ろへ軽く持ち上げる。高さは地面から離す程度。目安は10～20回。

