

障がいのある方

令和2年度 後期分心身障がい者自動車等燃料費助成金の請求を受け付けます

助成対象者として認定済みの方
※対象者には必要書類を郵送します。

◆助成対象期間 令和2年10月1日～3年3月31日給油分

◆助成金額 1ℓにつき50円単位で、各月の使用量に応じて助成。1カ月の上限は50ℓ(福祉タクシー券併給の方は30ℓ)

④3月22日(月)～4月16日(金)(消印有効)に必要書類を直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ

※郵送の場合は、領収書の写しを保管してください。

④同課 ☎内線2618

令和3年度 福祉タクシー券の窓口受け付けを開始します

④4月1日(木)午前8時30分から
④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)

④午前8時30分～午後5時に障がい者支援課(市役所1階16番窓口)へ

④同課 ☎内線2618

スポーツ

5月の小学校校庭開放(団体貸し切り)予約受け付け

④市ホームページでご確認ください
④住民協議会に登録されている団体

④4月4日(日)～10日(土)に各コミュニティセンターへ

④スポーツ推進課 ☎内線2934

講座

よくわかる・役立つ! パソコン教室

パソコンやスマートフォン初心者に向けた講座です。コースや日程、料金はお問い合わせください。

④所 三鷹市シルバー人材センター

④3月25日(木)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)・コース名・お持ちのOSを「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)

④同センター ☎48-6721

みたか身の丈経営塾

「補助金の上手な見つけ方・使い方」ゲストは多摩信用金庫価値創造事業部の佐藤高晃さん。

④4月1日(木)午後4時～5時

④SOHO・小規模事業者12人

④オンライン会議アプリ「Zoom」

④SOHO CITYみたかフォーラム理事長の河瀬謙一さん

④必要事項(7面参照)・あれば講師への質問をミタカフェ ☒ mitacafe@mitaka.ne.jpへ(先着制)

④(株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

募集

三鷹市シルバー人材センター 入会説明会

④4月7日(木)・20日(火)午前10時～正午

④健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民

④同センター

④同センター ☎48-6721・HP <http://www.mitaka-sc.or.jp/mm2-member.html>

三鷹ネットワーク大学 講座案内

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階
☎40-0313・☒40-0314・HP <https://www.mitaka-univ.org/>
開館時間: 火～日曜日、午前9時30分～午後8時(日曜日は5時まで)
休館日: 月曜日、祝日



④特に記載のないものは3月23日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、インターネットで同大学へ(先着制) ④問いずれも同大学
※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは同大学ホームページ(上記二次元コード)をご覧ください。

人生100年時代を考える「人生100時代の賢い資産形成術 ①基礎編一資産運用の基礎知識、正しい手順について」【オンライン講座】

④4月21日(水)午後3時～4時30分 ④20人

④エムエムウェイ合同会社顧問でファイナンシャル・プランナー(CFP)の荒武誠さん

④3月23日(火)午前9時30分～4月20日(火)午後8時に同大学ホームページへ(先着制)

三鷹の夜 月いち読書会「科学と文学の間(あわい)に」(第1回)

司会・進行役は編集者でライター空犬太郎さん。課題図書はケン・リュウ著『紙の動物園』(『紙の動物園/ケン・リュウ短編傑作集①』(ハヤカワ文庫SF)所収)。

④4月23日(金)午後7時～8時30分 ④15人 ④500円

みたか地球市民講座「三鷹・多摩の江戸時代—地域形成史の視点から」

④4月24日、5月15日、6月5・19・26日の土曜日午後2時～3時30分(全5回、通し受講のみ)

④24人 ④法政大学名誉教授の馬場憲一さん

④市民2,500円、一般3,000円

「おうち時間」を充実させる動画を配信中

毎月4本の講座をHP <https://10mtv.jp/mitaka-univ/>で無料配信しています。講座は毎月月初に入れ替え、月末までの期間限定で公開します。



休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

④総合保健センター ☎46-3254

受診の際は、健康保険証をお持ちください。

①③④の受付は、日曜日、祝日です。

①休日診療所(内科・小児科)

新型コロナウイルス感染症のPCR検査は行っておらず、インフルエンザや溶連菌などの検査も原則行いません。

午前10時～11時45分、午後1時～4時30分

②小児初期救急平日準夜間診療所(こども救急みたか)

午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

①②はいずれも三鷹市医師会館(野崎1-7-23)

ハイキョウキョウ

☎24-8199

発熱がある方は事前にお電話を

電話のみで薬の処方ができる場合があります。

③休日歯科応急診療所

三鷹市総合保健センター(新川6-37-1元気創造プラザ2階)

☎46-3234(当日電話連絡のうえ、診療時間内に来所)

午前10時～午後0時15分、午後1時30分～4時

④休日調剤薬局

三鷹市医薬品管理センター(上連雀7-4-8) ☎49-7766

午前10時～午後4時30分

⑤医療機関案内(24時間)

◆三鷹消防署 ☎47-0119

◆東京消防庁救急相談センター 短縮ダイヤル#7119(プッシュ回線のみ)

☎042-521-2323(多摩地区) ☎03-3212-2323(23区)

◆東京都医療機関・薬局案内サービス(ひまわり)

☎03-5272-0303 HP <https://www.himawari.metro.tokyo.jp/>

⑥市内救急指定病院

◆杏林大学医学部付属病院(新川6-20-2) ☎47-5511

◆野村病院(下連雀8-3-6) ☎47-4848

◆三鷹中央病院(上連雀5-23-10) ☎44-6161

尿路結石(こしりょうせき)

健康コラム

尿は背中(左右)1個ずつある腎臓で作られます。腎臓でできた尿は腎盂(じんぶ)という小さい袋にたまり、その後、尿管という管で膀胱(ぼうこう)まで運ばれます。腎臓でできた結石は腎盂や尿管に落ち、まれに膀胱結石として問題になります。尿管結石はとて多量に病気で夏場に差し掛かる6月と7月に増えます。これは汗に水分が追い付かず、濃い尿ができるためと推測されます。

尿管に結石がはまり込んでしまうと尿が流れにくくなり、腎盂がはれます(水腎症(すいじんしょう)と呼ばれます)。これが痛み(原因)で、腎臓がある背中が痛み、時に、救急車を呼びたくなるほど痛みます。また結石が尿管の粘膜をこするので血が出て尿に混じります。病院ではレントゲン写真やCTで結石を確認し、超音波検査で水腎症があるかどうか確認します。また尿検査で血が出ているかを確認します。5ミリメートル以下の小さい結石のほとんどは、何もなくても流れて膀胱まで出て、尿と一緒に出てしまいます。大きい結石で自然に出そうもない時には治療をします。

治療は特殊な機械で体の外から結石に向かって衝撃波(しょうげきは)を当てて壊す方法と、細い内視鏡を膀胱から尿管に入れて、直接、結石を見ながらレーザーで壊す方法があります。膀胱結石は衝撃波の治療がやりにくいので内視鏡で手術します。結石の成分は日本人ではシュウ酸カルシウムが多いのですが、シュウ酸を多く含んでいるキノコ類や紅茶などはたくさん取らないようにして結石ができないように注意します。

④三鷹市医師会 ☎47-2155