

## 高齢者

### 高齢者無料入浴券を送付しました

緊急事態宣言により延期していましたが、6月下旬に対象者へ送付しました。  
☎高齢者支援課☎内線2625

### 「高齢者等紙おむつ代助成金」の交付申請を受け付けます

☎人助成金の認定を受け、3～6月入院分の紙おむつ代の支払いをした方(認定済みの方には申請書を送付しています)  
☎申8月2日(月)(必着)までに交付申請書・医療機関が発行した紙おむつ代の領収書(コピー可)を直接または郵送で「〒181-8555高齢者支援課」(市役所1階12番窓口)へ  
☎同課☎内線2625

### 三鷹いきいきプラス iPad無料体験会

☎日7月13日(火)・15日(休)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8人  
☎所三鷹産業プラザ  
☎申☎7月5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

### 令和3年度版「障がい者のためのしおり」を発行しました

障がいのある方を対象にした福祉施策やサービスなどについてまとめた冊子「障がい者のためのしおり」を障がい者支援課(市役所1階15番窓口)、市政窓口で配布しています。ぜひご利用ください。  
※市ホームページでもご覧いただけます。  
☎同課☎内線2653

## 催し

### おうちでつながる多世代交流—プルバックカーをつくろう

工作キット(1家庭2セットまで)、作り方、作品写真送付先メールアドレスなどを配布します。  
☎主ハッピーグランパ倶楽部、東部地区住民協議会、東多世代交流センター  
☎申☎7月6日(火)から直接または電話で同センター☎44-2150へ

### 介護者ひろば

☎日☎所①7月8日(休)午後1時30分～3時30分=元気ひろば おれんじ(中原3-1-65)、

②15日(休)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)、  
③21日(休)午後1時30分～3時30分=みたかスペースあい(下連雀3-28-20三鷹中央ビル内)

☎人介護者、介護経験者①4人、②③6人  
☎申☎三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ(初参加者を優先して先着制)

### だれでもランチカフェ

☎主NPO法人みたか市民協働ネットワーク  
☎日7月10日(土)午後1時～3時  
☎人市民活動に興味のある方20人  
☎所オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎申7月8日(休)までに市民協働センターホームページ☎HPhttps://kyodo-mitaka.org/へ(先着制)  
☎同センター☎46-0048

### みんなでつながる「老い支度」

☎日7月20日(火)①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分  
☎所山中地区公会堂  
☎物室内履き、動きやすい服装、タオル  
☎申☎連雀地域包括支援センター☎40-2635へ

### 山本有三記念館 アフタヌーン・ミニコンサート

出演は、みたかジュニア・オーケストラ有志の皆さん。  
☎日7月24日(土)午後3時～3時30分  
☎人10人  
☎所同記念館  
☎¥入館料(300円)  
☎申☎7月23日(金・祝)までに同記念館☎42-6233へ

### 君が笑えばケアラズカフェ(オンライン講義・介護者同士の交流会)

☎主三鷹駅周辺地域包括支援センター  
☎日7月26日(月)午後2時～3時30分  
☎人出勤を含む市内の介護者20人程度  
☎所オンライン会議アプリ「Zoom」  
☎講臨床心理士の榎村正美さん  
☎申7月5日(月)から必要事項(11面参照)を同センター☎houkatsu.krt@mitsurukai.comへ(先着制)  
☎同センター☎76-4500

## スポーツ

### 剣道の講習会・教室

☎主三鷹市剣道連盟、②東京都、(公財)東京都体育協会、三鷹市体育協会  
☎日①一般剣道講習会=7月4日～25日の毎週日曜日、22日(休・祝)午前9時～正午、②ジュニア剣道教室=7月4日～25日の毎週日曜日、22日正午～午後3時、③剣道形講習会=7月18日(日)午後6時～8時30分  
☎人①在学・在勤を含む高校生以上の市

民各日50人、②市内の小・中学生各日50人、③在学・在勤を含む四段以上の市民20人  
☎所SUBARU総合スポーツセンター  
☎物剣道用具、フェースシールド  
☎申☎同連盟☎090-3803-3638・☎rsj02547@nifty.comへ(先着制)

### ①土俵でフィットネス、②土俵を使ってロコモ予防体操

☎主三鷹市体育協会、三鷹市相撲連盟  
☎日①7月9日～30日(23日を除く)、8月6日～27日または9月3日～24日の毎週金曜日午後1時～2時30分、②7月7日～28日、8月4日～25日または9月1日～22日の毎週水曜日午前10時～11時30分  
☎人在学・在勤を含む①20歳以上の市民20人、②60歳以上の市民20人  
☎所SUBARU総合スポーツセンター  
☎¥1,000円(1回)または3,500円(4回分)  
☎物タオル、ロッカー代100円(返還式)  
☎申☎必要事項(11面参照)・性別を同連盟①☎57-8317・②☎080-3727-4015・☎mitakashisumorenmei@gmail.comへ(先着制)

### 少林寺拳法初心者教室

☎主三鷹市少林寺拳法連盟  
☎日7月10日～31日の毎週土曜日①午後4時～5時、②午後6時～7時  
☎人在学・在勤を含む市民(①小学生以下のお子さん、②中学生以上の方)  
☎所SUBARU総合スポーツセンター  
☎申当日会場へ  
☎同連盟☎mitakachuodoin2@gmail.com

### 合気道初心者体験講習会

☎主三鷹市体育協会、三鷹市合気道連盟  
☎日7月24日(土)午後2時～3時  
☎人在学・在勤を含む市民10人程度  
☎所SUBARU総合スポーツセンター  
☎申当日会場へ(先着制)  
☎同連盟☎43-8542(夜間)

### 第6回フットサル ONE DAY マッチ女子大会&一般大会

☎主三鷹市サッカー協会  
☎日7月31日(土)①女子=正午～午後2時30分、②一般=午後3時～5時30分  
☎人在学・在勤を含む15歳以上の市民で構成されたチームまたは個人、いずれも

## 休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ

☎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)

☎ハイキューキョウ 発熱がある方は事前にお電話を ☎24-8199 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

## 健康コラム

### 糖尿病はどんな病気?

糖尿病とは、血糖値(血液中の糖)を直接下げる唯一のホルモンであるインスリン(すい臓から分泌される)が、十分に作用できなくなり、血糖値が慢性的に高く、脂質やたんぱく質の代謝が阻害される病気です。主に1型インスリンが出なくなると2型インスリンが出ている)があり、日本では90%以上が2型です。

病状が進むと三大合併症(神経症手足のしびれ、網膜症(視力低下)、腎症(腎不全による透析)や動脈硬化による合併症(狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの脳卒中、末梢まっしう)動脈疾患進行すると足えそ等)などを引き起こします。また、がんやアルツハイマー型認知症も多くなります。

では、糖尿病治療の目標は何か。これを最初に理解しておかないと、さまざま誤解(好きなのが食べられない、お酒も飲めない、甘いものは一切食べられない、合併症で人生が台無しになる等)を生じ、糖尿病治療は大変苦痛なものになってしまふでしょう。

目標は、健康な人と変わらない日常生活の質(QOL)の維持、健康な人と変わらない寿命の確保です。つまり糖尿病とうまく付き合ひ、元気で平均寿命を超えて生きるということです。

こんな言葉があります、「糖尿病を人生の主人にしてはならない、人生の主人は自分自身である」。現在、糖尿病治療薬には7種類の作用が異なる内服薬と、インスリン注射薬、インクレチン注射薬などがあり、食事・運動療法を行いなから最適な治療が可能です。

糖尿病に人生を支配されることなくうまく付き合ひ、明るく楽しい人生を手に入れましょう!

☎三鷹市医師会☎47-21155