

「ほっとベンチ」への寄付を募集中

☎道路管理課 ☎0422-29-9706

「ベンチのあるみちづくり整備事業」では、ちょっと一休みできる場として、歩道や沿道にベンチ(ほっとベンチ)を設置しています。

趣旨に賛同する皆さんからの寄付(一口5万円)を募集しています

ベンチには寄付者の個人・企業・団体名やメッセージなどを刻んだプレートを取り付けます(希望者のみ)。

☑申込書(市ホームページまたは同課で入手)を直接または郵送で「〒181-8555道路管理課(市役所5階50番窓口)へ



用地協力者を募集しています

用地協力者は、三鷹市との無償賃借契約などに基づき、固定資産税の非課税または減免措置を受けることができます。詳しくは同課へお問い合わせください。



ファブスペースみたかの催し

☎同施設(三鷹産業プラザ) ☎0422-48-3520

●レーザーカッターを体験してみよう

レーザーカッターなどのデジタル機器を実際に使いながら、使用方法や作品例を紹介しします。

☑5月28日(土)午前11時～正午
👤4人

☑いずれも必要事項(11面参照)を同施設 ☑fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)

●3Dプリンターでクッキー型をつくろう

オリジナルのクッキー型を作ります。初めての方でも安心できるように、3Dプリンターの使い方を順を追って説明します。

☑5月29日(日)午後1時～4時

👤4人
🗣(株)ウッドボックス エンジニアリングの浅古綾香さん
💰1,650円



3Dプリンターで作ったクッキー型とクッキー

自転車事故・交通災害に備えて

ちよこつと共済に加入しましょう ☎都市交通課 ☎0422-29-9709

ちよこつと共済(東京都市町村民交通災害共済)は、住民が会費を出し合い、交通事故に遭ったときに見舞金を受けられる制度です。会員が交通災害で死亡した場合は見舞金に加え、中学生以下のお子さん1人につき年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

二つの 選べるコース

Aコース 年額1,000円 最高300万円の見舞金
Bコース 年額 500円 最高150万円の見舞金

共済期間 4月1日～令和5年3月31日

※4月1日以降に申し込みの場合は、申込日の翌日から。

☑市政窓口、指定金融機関、東京都市町村民交通災害共済ホームページ [HP https://chokotto.kyosai.jp/](https://chokotto.kyosai.jp/)



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

※下記の情報は5月11日時点のものです。

●自宅療養中の方

- 自宅療養サポートセンター(うちさば東京)
☎0120-670-440(毎日24時間受付)
- 三鷹市自宅療養者相談支援センター
☎0422-45-1151(内線4294)(平日午前9時～午後5時)

●発熱などの症状がある場合

受診前に必ず医療機関へ連絡を入れてください

- かかりつけ医がいる方
日頃受診している医療機関に電話でご相談ください。
 - かかりつけ医がいない方、かかりつけ医が休診の方
 - 東京都発熱相談センター(医療機関の案内、症状に関する相談受付)
☎03-5320-4592・☎03-6258-5780(いずれも毎日24時間受付)
 - 同センター医療機関案内専用ダイヤル
☎03-6630-3710(毎日24時間受付)
- ※都内で診療・検査可能な医療機関の一覧が、東京都ホームページ(右記二次元コード)に掲載されています。
- 市内の医療機関をお探しの方
 - 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155(平日午前9時～午後5時)



●感染の予防法が知りたい、感染したかもしれないと不安な場合

- 東京都新型コロナ・オミクロン株コールセンター
☎0570-550-571(毎日午前9時～午後10時)・FAX 03-5388-1396
- 厚生労働省コールセンター
☎0120-56-5653(毎日午前9時～午後9時)

●ワクチン接種後に体に異常が出た場合

- 東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター
☎03-6258-5802(毎日24時間受付)

●外国籍で不安に思う方

- 東京都多言語相談ナビ(TMC Navi)
☎03-6258-1227(平日午前10時～午後4時)
- ※やさしい日本語、英語、中国語、韓国語、ベトナム語、ネパール語、インドネシア語、タガログ語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、フランス語、ロシア語、ヒンディー語、ミャンマー語(木曜日のみ)対応。

糖尿病治療の進化

健康コラム

今でも糖尿病と言われると嫌だなーと感じる人が多いようです。それは、「糖尿病になるのは、食欲を抑えられない、太った人」という印象のせいかもしれませんね。確かに太っていると糖尿病になりやすいですが、実際に糖尿病の患者さんがみんな太っているわけではないです。65歳未満の糖尿病患者さんでは肥満があるのは半数程度で、65歳以上でみると、肥満の患者さんは3分の1程度になります。以前は、食事を制限して、体重を減らすようにという指導が多かったのですが、最近では、体重を維持しようというものが多くなっています。自分は肥満ではないから糖尿病にはならないと考えている人がいたら、考えを変えなければなりません。最近、体重を減らせる糖尿病の薬が出てきて、肥満の糖尿病の患者さんには福音になっていますが、太っていない患者さんや痩せている患者さんには注意が必要です。

また、ミトコンドリアというエネルギーを作り出すことに関わっている重要な細胞の中の器官の働きが悪くなると、糖尿病になることも分かってきました。ミトコンドリアの働きは老化と密接な関係があることから、老化と糖尿病のつながりを調べる研究も進んでいます。その結果、しっかりと糖尿病を治療することにより、老化を遅くし、健康寿命を延ばせる可能性が指摘されています。

糖尿病の早期発見と治療によって、動脈硬化を防ぎ、腎臓の働きを守り、肝臓の状態、心臓の働きを正常に維持することが、長く元気にいるために非常に重要です。糖尿病を恐れずにしっかり治療して、健康寿命を楽しみましょう。

☎三鷹市医師会
0422-47-2155