

使える・もらえる みたか地域ポイント

問 企画経営課 ☎0422-29-9031

使える 「みたか地域ポイント」が使える市内のお店

※12月1日現在。

店舗名	業種	住所	電話番号
力笑ル食堂	飲食店	下連雀1-9-18	46-0077
トーホーベーカリー	パン製造販売	下連雀1-9-19	43-6311
高橋書店	書籍販売業	下連雀1-9-19	47-0845
マキ鍼灸治療院	医療施設	下連雀1-11-1	79-1367
ふとんの太田	寝具販売	下連雀1-11-7	43-4326
珈琲松井商店	飲食店	下連雀2-16-10 2F	47-2303
餃子菜館	飲食店	下連雀3-20-7-101	43-3939
フレッシュネスバーガー 三鷹南口店	飲食店	下連雀3-30-10 1F	40-2521
佐野薬局	ドラッグストア	下連雀3-31-5	43-5604
はふや洋品店	洋品店	下連雀3-32-6	43-7914
三鷹モダンタイムス	飲食店	下連雀3-32-6-201	47-0969
串焼ピステ	飲食店	下連雀3-33-3 1F	42-2175
一富士フルーツ	青果業	下連雀3-33-7 1F	43-6554
量り売りとまちの台所 野の	飲食店	下連雀3-33-8 1F	66-2855
鞆の専門店ヒロセ	かばん	下連雀3-34-2 1F	43-6293
銀座コージーコーナー 三鷹コラル店	菓子パン販売・飲食店	下連雀3-35-1 三鷹コラル1F	79-0021
啓文堂書店 三鷹店	書籍販売	下連雀3-35-1 三鷹コラル3F	79-5840
季寄せ 蕎麦 柏や	飲食店	下連雀3-35-1 三鷹コラル4F	48-2349
カーニバル 三鷹店	輸入食品	下連雀3-35-1 三鷹コラルB1F	40-6755
蕎麦酒肴 多加はし	飲食店	下連雀3-43-31 1F	43-0528
珈琲や三鷹工房	飲食店	下連雀3-43-28 1F	29-9764
(有)魚鶴商店	鮮魚販売業	下連雀6-6-71	48-3131
ベスト電器 連雀店	電化製品	下連雀6-17-36	44-4142
中国料理あQ	飲食店	下連雀6-19-10 1F	24-7578
炉端焼き じゅん	飲食店	井の頭1-24-19	46-6963
らーめん 田祭木	飲食店	井の頭2-7-1	46-7631
西野園	日本茶販売	井の頭2-7-23	48-0278
サンドーレ 三鷹台店	調理パン製造販売	井の頭2-10-1	46-0712
JA東京むさし 三鷹緑化センター	野菜・植木・花き販売	新川6-30-22	48-7482
うーおの森	洋菓子製造販売	井口1-22-38	26-4051

※市外局番(0422)は省略。

もらえる

ご参加ください！ 「みたか地域ポイント」 スタンプラリー

「みたか地域ポイント」1周年を記念して、同アプリから参加できるスタンプラリーを開催します。期間中に「地域のつながりコース」「地域のみりよくコース」の2コース計20カ所をめぐる、1コース達成ごとに100ポイント、さらにチェックポイントでクイズに正解すると1問につき5ポイント、最大で300ポイントがもらえます。

📅 12月20日(水)～令和6年1月17日(水)



もらえる

タッタカくんアプリとの ポイント交換が可能に

6年1月から「みたか地域ポイント」アプリと「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリが連携して、ポイントの交換ができるようになります。詳しくは『広報みたか』1月1日発行号でお知らせします。

「タッタカくん！ウオーク&ラン」アプリは下記QRコードからダウンロードできます。



使える・もらえる

三鷹産農産物の 庭先販売所でも 「みたか地域ポイント」が 使えます

10%
ポイント還元

12月から所定の庭先販売所で、ポイント払いで買い物ができるようになりました。販売所に掲示されているQRコードを読み取って地域ポイントで支払うと、購入額の10%が後日ポイントで還元されます。新鮮な地元農産物をお得にお楽しみください。

◆対象販売所(12月1日現在。順次拡大予定) ※市外局番(0422)は省略。

坂本果樹園(下連雀7-3-3) ☎42-2161、フジミ園(新川1-13-1) ☎46-1452、野崎果樹園(野崎1-12-23) ☎44-6731



健康コラム

ヘッドホン・イヤホンの 聞こえが悪くなるの？

「そんな大きな音で聞いていると耳が悪くなるよ」と言われたことはありませんか？

耳に入ってきた音(空気の振動)は、内耳の蝸牛(かぎゅう)の中にある有毛細胞で電気的信号に変換され、脳に伝えられることで、音として感じることが出来ます。大きな音にさらされて有毛細胞が傷付き、壊れることを音響性聴覚障害といいます。急激な大きな音だけではなく、ヘッドホンやイヤホンで長時間・繰り返し聞くことでも、ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)と呼ばれる音響性聴覚障害が起こります。両方の聞こえが少しずつ悪くなっているため、難聴に気がつくことが特徴です。耳が詰まった感じや耳鳴りを感じることもあります。

音の大きさと聞いている時間に比例して有毛細胞へのダメージは起こります。1日当たりの許容時間は、主要幹線道路での車内の音(85dB)では8時間、オートバイの音(95dB)では47分、ドライヤーや地下鉄の車内の音(100dB)では15分、MP3プレーヤーの最大音量(105dB)では4分、耳元での大声(110dB)では1分半、サイレンの音(120dB)ではたった9秒です。地下鉄に乗ってうるさくて聞こえないからと音量を大きくしていたら、1曲聴き終わる前にアウトです。

有毛細胞が壊れてしまう前に難聴に気付ければ、耳を休めることで回復できる可能性もあります。最大音量の6割程度に音量を下げる、連続使用は避け、1時間に1回10分休憩を取りながら使う、使用はできるだけ短時間にとどめる(1週間当たりの目安は、大人は80dBで40時間、子供は75dBで40時間まで)、周囲の音を低減するノイズキャンセリング機能の付いたヘッドホン・イヤホンを選ぶ、といったことが重要です。一生使う、取り替えられない大事な耳を守りましょう。

問 三鷹市医師会

☎0422-247-2155