

障がいのある方

重症心身障害者施設ケア コミュニティみちふの森 短期入所利用者募集



小学生以上の重症心身障がい者(児)や医療的ケアが必要な方
12月1日(月)から同施設HPへ
同施設☎090-6393-6307(平日午前9時～午後5時)

調布基地跡地福祉施設 (仮称)こもれび 短期入所新規利用登録



中学生以上の重度知的障がい者(児)(中等度、軽度含む)
所定の申請書(社福)調布市社会福祉事業団HPまたは三鷹市障がい者支援課(市役所1階15番窓口)で入手を「〒182-0032調布市西町290-4調布市知的障害者援護施設なごみ内ハートポートこもれび」へ
同施設☎042-481-7072

健康

休日・夜間・緊急時の診療はこちらへ→



三鷹市休日・夜間診療所・薬局では、急病患者の初期治療や応急処置などを行っています。開設日時や注意事項など、詳しくは市HPや『健康ガイドみたか』(4月に全戸配布)をご覧ください。なお、インフルエンザの流行で混雑が予想され、長時間お待ちする場合があります。

トレ室はじめてサポート ー健康・体力相談事業



トレーニング室専属のスポーツトレーナーが、悩みに合わせて健康づくりをサポートします。
在学・在勤を含む高校生以上の市民
SUBARU総合スポーツセンター
¥1,000円(1時間)
室内履き、タオル、本人確認書類
同直接または電話で同センター☎45-1113へ

こころの健康相談

12月4日(木)午前10時～正午(1人40分)

福祉センター
障がい者支援課☎29-9233へ

催し

ボランティア活動紹介パネル展

11月17日(月)～28日(金)=元気創造プラザ、12月12日(金)～26日(金)=三鷹駅前図書館、令和8年1月9日(金)～16日(金)=三鷹駅前コミュニティセンター、1月16日～23日(金)=連雀コミュニティセンター、1月23日～30日(金)=大沢コミュニティセンター、1月30日～2月6日(金)=井の頭コミュニティセンター、2月6日～13日(金)=牟礼コミュニティセンター、2月13日～20日(金)=新川中原コミュニティセンター、2月20日～27日(金)=市役所1階市民ホール
※各会場の初日は夕方以降に開催します(最終日は正午まで)。
期間中会場へ
みたかボランティアセンター☎76-1271

秋の謝恩大売り出し



店内商品の全品が20%引きになるほか、長野県特産品の販売やキッチンカーの出店もあります。
11月22日(土)・23日(日・祝)午前9時～午後5時(農業公園内での販売は午前10時～午後4時)
JA東京むさし三鷹緑化センター
期間中会場へ
同センター☎48-7482

ダブルケアラー・ビジネスケアラ ー交流会「飲み込む力を低下させない！一緒にできる“口腔ケア体操”」

11月30日(日)午前10時～正午
子育てや仕事をしながら家族の介護をしている方や介護が始まる可能性のある方、福祉・保育の専門職の方
地域密着型通所介護あゆみん家(下連雀3-7-16)
歯科衛生士の長竹麗子さん
当日会場へ
(社福)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505

島しょ物産展 ー特産品多数販売!!



11月30日(日)午前10時～午後4時

調布飛行場ターミナル(調布市)
当日会場へ
東京都港湾局管理課☎03-5320-5653

男性介護者交流会 in 大沢 ーランチ会&講話「口腔ケアの基本」

12月4日(木)午後1時～3時
市内の男性介護者、男性介護経験者
大沢コミュニティセンター
東郷医院歯科医師の亀井倫子さん、
歯科衛生士の星野泰子さん
¥900円(昼食代)
11月27日(木)までに(社福)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

介護者ひろばおれんじ新中 「クリスマスランチ交流会」

ランチ交流会、マジックショー、エプロンシアター、紙芝居、情報交換。
12月11日(木)午後1時～3時
市内の介護者、介護経験者
元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)
物1,000円(昼食代)
11月28日(金)までに(社福)三鷹市社会福祉協議会☎79-3505へ

ゆるっとカンパイ！ ふらっとおしゃべり！ 「ほろよいトークサロン」



NPO法人みたか市民協働ネットワーク
12月12日(金)午後6時30分～8時30分(出入り自由)
みたかスペースあい(下連雀3-28-20)
¥500円
当日会場へ
市民協働センター☎46-0048

三鷹駅前での 三鷹産農産物の直売



JA東京むさし三鷹地区青壮年部
12月13日(土)午前10時30分から(雨天決行。なくなり次第終了)
クレセント三鷹前(下連雀3-35-7)
当日会場へ
JA東京むさし三鷹支店☎46-2152

だれでもランチカフェ



NPO法人みたか市民協働ネットワーク
12月14日(日)午前11時～午後2時(出入り自由)
市民協働センター
物昼食
当日会場へ
同センター☎46-0048

冬のコンサート

三鷹駅周辺住民協議会
12月14日(日)午後2時から
100人
三鷹駅前コミュニティセンター
当日会場へ(先着制)
同センター☎71-0025

親族後見人のつどい



(社福)三鷹市社会福祉協議会、(社福)小金井市社会福祉協議会
12月18日(木)午前10時～11時30分
市内在住の親族後見人(保佐人、補助人、市民後見人を含む)10人程度
(社福)小金井市社会福祉協議会
司法書士の渡辺和成さん
12月12日(金)までに権利擁護センターみたか☎46-1203へ(先着制)

第188回 太宰治作品朗読会

『故郷』



同太宰治文学サロン☎0422-26-9150

朗読は、俳優の三上陽永さん(写真)。

12月19日(金)午後6時～6時50分 25人
12月1日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(6面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013下連雀3-16-14グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



にはプラセボ効果があることが知られています。また、楽しい雰囲気ではカテコラミンの分泌が盛んになり、酔いにくくなります。

乗り物酔いを避けるため、乗る前には、空腹・満腹・脂肪分の多い食事は避ける、寝不足を避ける、乗車前に排便する、きつい服・下着、厚着を避ける、事前に酔い止めを服用することなどが大切です。

乗ってからは、後ろ向きの席は避け進行方向の視界が開けた位置に座る、進行方向の遠くを見る、頭を揺らさない・振り返らない、リラックスして呼吸は深くゆっくり、柑橘類の果物やジュースは避けることなどを意識しましょう。

酔ってしまったら、窓を開け外気を入れる、深呼吸、シートを倒して横になるか頭を地面に対して水平にする、そして症状が出た後からでも酔い止めを内服するなどの対策を行っていきましょう。

乗り物酔いの予防

同三鷹市医師会☎0422-47-2155

急発進や急停車、カーブで予測外に体が揺らいでしまうと、頭の位置を中枢に伝える内耳からの情報と、車内の閉鎖空間で動いていないと感じる眼からの情報との食い違いで平衡感覚がおかしくなります。生あくびや生唾、冷や汗が出て、吐き気や嘔吐にいたる不快な症状で、これ以上は危険だと体が出した警報が乗り物酔いです。

普段は酔いにくい人を寝不足・空腹にして、バスに乗せ、本を読ませ、急発進や急停車を繰り返すと、約90%の人が乗り物酔いを短時間に起こしたという実験結果があります。一方で、乗り物酔いに効果的な薬と言って片栗粉のカプセルを乗車前に服用してもらうと症状は有意に抑制でき、乗り物酔い