

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『健康ガイドみとか』(4月に全戸配布)をご覧ください。

こころの健康相談

日 10月1日(木)午前10時～正午(1人40分)
所 福祉センター
申 問 障がい者支援課 ☎29-9233へ

催し

仕事・子育て×介護 交流会
ミニ講座「介護で困らないためのお金の話」



日 9月26日(土)午前10時～正午
人 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
所 地域密着型通所介護あゆみん家(下

連雀3-7-16-1階)
講 1級ファイナンシャル・プランニング技能士の岡本典恵さん
申 当日会場へ
問 (社福)三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505

男性介護者交流会「秋のランチ会」

日 10月1日(木)午後1時～3時
人 市内の男性介護者、男性介護経験者
所 おむすびハウス(下連雀1-10-20)
¥ 650円(弁当代)
申 問 9月25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」



日 NPO法人みとか市民協働ネットワーク
日 10月2日(金)午後6時30分～8時30分(出入り自由)
所 みとかスペースあい(下連雀3-28-20)
¥ 500円
申 当日会場へ
問 市民協働センター ☎46-0048

スポーツ

スカイリミットスポーツ三鷹
ー運動嫌い克服「Enjoy!!
ボールあそび体験会」



日 (一)スカイリミットスポーツ三鷹
日 10月12日(月・祝)午前10時～11時30分、午後1時～2時30分
人 市内の運動に苦手意識のある小学生各回20人
所 SUBARU 総合スポーツセンター
申 問 同法人 [HP](#) へ(先着制)

ランニングのための
コンディショニング講座



日 (公財)三鷹市スポーツと文化財団
日 10月24日(土)午後2時～3時15分
人 在学・在勤を含む中学生以上の市民25人
所 SUBARU 総合スポーツセンター
講 スポーツインストラクターの山路陽子さん
¥ 500円
物 動きやすい服装、タオル(長さ85cm×幅35cm 程度のもの)
申 10月4日(日)までに元気創造プラザ講座申込システムへ(申込多数の場合は抽選)
問 同センター ☎45-1113

講座

東京都子育て支援員研修
(第3期)



申 10月1日(木)～15日(木)に募集要項(子ども育成課〈市役所4階45番窓口〉または東京都福祉局 [HP](#) で入手)を確認のう

え、同局 [HP](#) へ
問 同局 ☎03-5320-4121

就職活動支援セミナー

日 9月25日(金)午後2時～4時
人 おおむね55歳以上の求職活動中の方50人
所 市民協働センター
講 わくわくサポート三鷹相談員の大内秀晃さん
物 雇用保険受給者は受給資格者証
申 必要事項(7面参照)をわくわくサポート三鷹 ✉ wakuwaku@mitakashigo.to.or.jp・☎45-8645・☎ 45-8646へ(先着制)
問 わくわくサポート三鷹 ☎45-8645

起業へのきっかけにつな
がる「M-PORTゆるっとサ
ロン」



①「起業して分かったこと」、②「やりたいことを形にするヒント探し」というテーマで一緒に話します。
日 (株)まちづくり三鷹
日 ①10月2日(金)午後6時30分～7時45分、②28日(水)午前10時～11時15分
人 起業を目指す方各回8人
所 三鷹産業プラザ
講 ①(株)grassroots 代表取締役の足野輝紀さん、②(一社)ビジネスシード代表理事の浅川絢子さん
申 (株)まちづくり三鷹 [HP](#) へ(先着制)
問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

ペーパーライダーを
つくってとばそうッ！



日 10月4日(日)午後2時～4時
人 小学生以上の方25人



9月20～26日は
動物愛護週間です



問 環境政策課 ☎0422-29-9612

高齢動物の飼育者表彰

(公社)東京都獣医師会武蔵野三鷹支部所属の各病院で、高齢動物を飼育している方を表彰します。

日 同支部 人 15歳以上の猫・小～中型犬、12歳以上の大型犬の飼育者(犬は市に登録があり、狂犬病予防注射済みに限る)
申 10月20日(火)までに同支部所属の市内動物病院(市 [HP](#) 参照)へ

動物は責任と愛情をもって飼いましょう

犬の飼い主の方へ

- ・生後91日以上の子犬は、一生に1度の登録と毎年の狂犬病予防注射が義務付けられています。交付された鑑札と狂犬病予防注射済票は首輪などに必ず装着しましょう。
- ・散歩中は必ずリードにつなぎ、ふん・尿を外でした場合は責任を持って後始末をしましょう。

猫の飼い主の方へ

- ・交通事故や迷子を防ぐため、屋内飼育を心掛けましょう。名札やマイクロチップの装着も有効です。

非常時に備えましょう

- ・飼い主のけがや病気などに備えて、ペットの預け先を事前に決めておきましょう。
- ・リードや迷子札、ペットフード、常備薬などを準備しておきましょう。

みとか井心亭 一般公開



みとか井心亭のお茶室を
見に来ませんか

所 問 同施設 ☎0422-46-3922

日 10月12日(月・祝)午前10時～午後4時

申 当日会場へ

※小学生以下は保護者同伴。
※素足での入館はご遠慮ください。
※建物と庭は車いすで入場できません(段差あり)。建物内は同施設の車いすで一部見学可能(置廊下のみ。希望者は事前に連絡)。
※混雑時は入場を制限する場合があります。



健康コラム

肺炎球菌ワクチン接種のすすめ

問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

肺炎は日本における死亡原因の第5位であり、成人の肺炎の2～3割は肺炎球菌が原因と報告されています。肺炎球菌は唾液やくしゃみなどの飛沫(ひまつ)を介して感染し、高齢者、特に心臓や肺などに持病のある方や、免疫の働きが低下している方は肺炎を発症し、重症化しやすいことが知られています。肺炎球菌による肺炎の主な症状は強いせきや痰(たん)、発熱や悪寒、息苦しさやだるさなどがありますが、これらの症状は風邪などのウイルス感染症やほかの細菌が原因の肺炎でも見られることがあり、症状のみで区別すること

は困難です。肺炎球菌感染症の予防には、肺炎球菌ワクチンが有効で、昨年度までは定期接種として、PPSV23という多糖体ワクチンが使用されてきましたが、効果が5年間くらいしか持続しないという問題点がありました。今年の4月からは、定期接種で使用するワクチンの種類が変更になり、沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン(PCV20)が使用されるようになりました。PCV20は、T細胞という免疫細胞を活性化し、長期間にわたる効果が持続するため、再接種は原則として不要とされています。定期接種の対象者は65歳の方だけです。接種の機会を逃さないようご注意ください。60～64歳の方でも一定の基礎疾患のある方も接種可能です。過去にPPSV23を接種されたことがある方も、任意接種として、PCV20あるいは別の種類の結合型ワクチンであるPCV21の追加接種をご検討ください。