

2001年1月吉日

三宅島の児童・生徒および未就学児の皆様へ



こんにちは。寒い日が続きますが、おかわりございませんでしょうか。

先日は、突然のお電話で失礼しました。お伺いしましたお子様の靴のサイズをアサヒコーポレーションさまに伝え、スニーカーの提供をいただきましたので、お送りさせていただきます。どうぞ、ご利用ください。

なにかご不明な点がございましたら、三宅島児童・生徒支援センターまでご連絡ください。

なお、郵送に災害用郵便を利用する都合上、差出人は三宅島社会福祉協議会事務局長・彦坂とさせていただきます。

三宅島児童・生徒支援センター

〒197-0831 東京都あきる野市下代継221 都立秋川高校「北辰館」内

TEL/FAX: 042-550-9263

平成13年1月30日

三宅村新宿総合事務所

パソコン講習会の開催について

時下、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、このたび「三宅島民情報ネットワークの構築」に向けて、インターネット・電子メールまでの使い方を中心としたパソコン講習会を大妻女子大学の協力を得て下記のとおり開催することといたしました。初心者の方でも気軽に受講できるよう企画いたしましたので、ご参加くださいますようお願いいたします。

なお、受講希望の方は電話で2月7日までに三宅村新宿総合事務所にお申し込み下さい。

記

1. 開催日時 平成13年2月10日(土) 10:00～16:00
会 場 大妻女子大学 社会情報学部3階 6315 情報処理・LL教室
〒206-8540 多摩市唐木田2-7-1

※会場は下記地図をご参照下さい。公共の交通機関をご利用下さい。

※2月24日(土)・25日(日)の2日間、東京都総合技術教育センターで講習会の開催を予定しています。

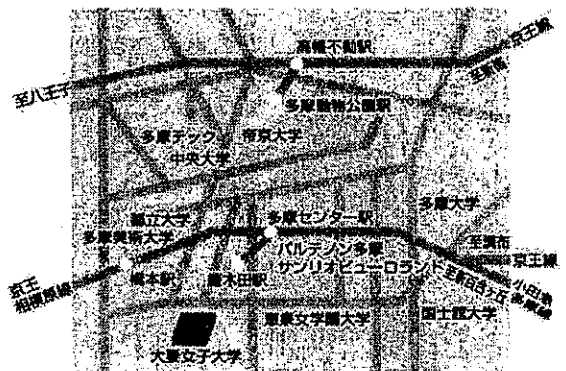
2. 内 容 パソコン講習会「インターネット・電子メールの活用まで」
3. 申し込み先

三宅村新宿総合事務所 担当 法土・塚田

電話03-5321-1111(内線45-641・45-611)

●アクセスマップ

- ・小田急多摩線唐木田駅下車徒歩5分



保健事業等の取扱いについて

■ 避難生活の長期化に伴い、今後、避難先の区市町村において「成人病健診」などの各種保健事業等が受けられるようになりました。実施時期、対象年齢等は区市町村により異なりますので詳しくは区市町村の広報誌などで必ずご確認いただき、避難先の区市町村にお問い合わせください。

なお、三宅村民であることの確認について、「健康保険証」・「運転免許証」などの提示が必要となります。また、費用は原則無料となりますが、区市町村によって取扱いが異なる場合（一時立替え等）が考えられますので、避難先の区市町村にあわせてお問い合わせのうえ申し込まれるようお願いいたします。

※この取扱いについて、不明な点がある場合は、三宅村新宿総合事務所保健福祉課までご連絡ください。

三宅村新宿総合事務所

保健福祉課

電話 03-5321-1111

内線 45-644

保健所だより

東京都島しょ保健所三宅出張所 〒105-0022 港区海岸1-13-17 TEL.03(3436)3654
東京都公文書館3階 FAX.03(3436)3657

島に残っている猫達はどうしているだろう
しびれ心配の方もいらっしゃると思います。
神津島の現地対策本部には、衛生局から
定期的に餌を送り、防災関係者が三宅島に
渡る時に持っていかけてもらっています。
また、動物愛護団体等からも餌の提供を
いただいています。



三宅中学校にて



動物保護相談センターで日光浴

頑張ってるよ!

三宅島の ワンちゃん、 ネコちゃん達



三宅島で保護されたポンタ君

昨年11月末に三宅島警察の駐在さんによつて島にいた犬が無事保護され、飼い主さんも大喜びでした。



今年も花粉は多い



1月18日に開催された東京都花粉症対策検討委員会により、今年の花粉予想が発表されました。

今年の花粉は2月12日頃から飛びはじめ、例年の22倍の量が飛ぶと予想されています。

花粉症ってどんな病気?

花粉症とはスギなどの特定の花粉によって引き起こされるアレルギーで、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなどを症状とする病気です。

また、その花粉が飛ぶ季節にだけ症状が出ます。現在、都民のおよそ5人に1人が花粉症といわれています。

スギの花粉ってどんなもの?

スギの花粉は飛んでいる状態では、1mmの1/30くらいで、非常に小さいため、風に乗って数

10kmから時には100km以上も飛んでいきます。

花粉症の人はどんなことに気をつけなければならないの?

花粉の季節に外出する際は、花粉との接触を避けるため、マスクや眼鏡・帽子を利用しましょう。また帰宅した時は、服や髪に付いた花粉を払い落とし、手洗いで目を洗ってしまおう。

布団や洗濯物を干した時も、よくはたいてから取り込みましょう。

風が強くと晴天で乾燥した日や、雨上がりの翌日で天気が良い日などに花粉が多く飛ぶ傾向があります。特に注意しましょう。

早めの対策を!

花粉症を完全に治療する方法が確立していない現在、予防的

なものが中心となっており、アレルギー症状を抑える薬を使用します。この方法は効果が出るまでに1〜2週間程かかるので、早めに医師の診断を受け、対策をとりましょう。
規則正しい生活を心がけ、体調を整え、ストレスを溜めないようにすることも、重要であると考えられています。
21世紀最初の春です。花粉症の人も花粉と上手に付き合い、楽しい春を迎えましょう。

東京都ではスギ花粉症についての情報を、テレホンサービスやインターネットによって提供しています。ご利用ください。

テレホンサービス
03-5272-1187
インターネット
<http://www.metro.tokyo.jp>

<p>小児慢性疾患</p> <p>悪性新生物（がん） 慢性腎疾患 ぜん息（1ヵ月以上の入院のみ） 慢性心疾患 内分泌疾患 膠原病 糖尿病 先天性代謝異常 慢性血液疾患 神経・筋疾患</p>	<p>育成医療</p> <p>心臓・腎臓などの内臓疾患や肢体不自由などの疾患にかかり、手術により確実な治療効果が期待される方</p>
<p>小児精神障害者入院医療</p> <p>小児精神障害で入院を必要とする方</p>	<p>結核児童の療育給付</p> <p>結核で入院が必要と認められた方</p>
<p>養育医療</p> <p>未熟児などで入院が必要と認められた方</p>	<p>大気汚染による慢性呼吸器疾患</p> <p>次の疾患及びその続発症 慢性気管支炎 気管支ぜん息 ぜん息性気管支炎 肺気しゅ ※都内に引き続き1年以上（3歳未満は6ヵ月以上）在住している方</p>

◎小児精神障害者入院医療、養育医療給付、育成医療給付、療育給付については指定された医療機関でなければ申請できません。

<p>特殊疾病（難病）</p> <p>ベーチェット病 多発性硬化症 重症筋無力症 全身性エリテマトーデス スモン 再生不良性貧血 サルコイドーシス 筋萎縮性側索硬化症 汎発性強皮症 皮膚筋炎・多発性筋炎 特発性血小板減少性紫斑病 結節性動脈周囲炎 潰瘍性大腸炎 高安病（大動脈炎症候群） ビュルガー（バージャー）病 天疱瘡 脊髄小脳変性症 クローン病 劇症肝炎 悪性関節リウマチ パーキンソン病 アミロイドーシス（原発性アミロイド症） 後縦靭帯骨化症（黄色靭帯骨化症を含む） ハンチントン舞蹈病</p>	<p>ウィリス輪閉塞症（モヤモヤ病） ウェゲナー肉芽腫症 特発性拡張型心筋症 シャイ・ドレーガー症候群 表皮水疱症（接合部型及び栄養障害型） 膿疱性乾癬 広範脊柱管狭窄症 原発性胆汁性肝硬変 重症急性膵炎 特発性大腿骨頭壊死症 混合性結合組織病 原発性免疫不全症候群 特発性間質性肺炎 網膜色素変性症 クロイツフェルト・ヤコブ病 原発性肺高血圧症 神経線維腫症 亜急性硬化性全脳炎 バッド・キアリ症候群 特発性慢性肺血栓栓症（肺高血圧型） ファブリー病 副腎白質ジストロフィー 先天性血液凝固因子欠乏症等 慢性肝炎</p>	<p>肝硬変・ヘパトーム リビドーシス 悪性高血圧 ネフローゼ症候群 母斑症 シェーグレン症候群 多発性嚢胞腎 特発性門脈圧亢進症 ミオトニー症候群 特発性好酸球増多症候群 強直性脊椎炎 進行性核上性麻痺 びまん性汎細気管支炎 ミトコンドリア脳筋症 遺伝性（本態性）ニューロパチー 遺伝性QT延長症候群 先天性ミオパチー 網膜脈絡膜萎縮症 進行性筋ジストロフィー ウィルソン病 慢性炎症性脱髄性多発神経炎 骨髄線維症 人工透析を必要とする腎不全</p>
--	---	--

精神通院医療	精神の疾病で外来通院を必要とする方
結核医療	肺、その他の結核患者の方
妊娠中毒症等	妊娠により入院を必要としている方（入院期間、所得に制限があります）
原爆医療	被爆者健康手帳を交付された方

ひまわり をご存じですか
(東京都保健医療情報センター)



電話 03(5272)0303
Fax 03(5285)8080

休日や夜間に保健所に問い合わせをしようと思ったことはありませんか。そんなときは「ひまわり」をご利用下さい。「ひまわり」の主な業務は下記のとおりです。

- * 保健・医療に関する相談や問い合わせ（平日午前9時～午後8時）
- * 医療機関、夜間休日診療機関などの保健医療情報の提供（24時間）
- * 保健所開庁時に食中毒の発生や精神科救急などの緊急通報の受け付け（平日の午後5時～翌朝9時まで、土・日・休日は24時間）
- * ホームページで各区市町村毎に診療科などで医療機関検索ができます。

ホームページ <http://himawari.tokyo-hpc.or.jp>
(携帯電話用) <http://m-himawari.tokyo-hpc.or.jp>



急激な温度変化は血圧を上昇させる原因となりますので、外出するときには手袋やマフラーなどをして保温に充分気をつけて下さい。

- 作り方**
- ①ジャガイモを除く材料をすべて1センチ角位の薄切りにする。
ジャガイモは1センチの角切りとする。
 - ②バターで①をいため、全体になじんだら小麦粉を振り入れて炒め、牛乳を2～3回に分けて注ぎ充分に混ぜ合わせる。
 - ③沸騰しないように火加減に注意して煮込み、塩・こしょうで調味する。ジャガイモが柔らかく煮えたら火を止める。



牛乳入り野菜スープ
(材料は4人前)

材料

ベーコン	2枚	ピーマン	1/2個
玉ねぎ	100g	ジャガイモ	80g
にんじん	20g	バター	30g
生しいたけ	2枚	小麦粉	大さじ3
キャベツ	1枚	牛乳	4カップ
セロリー	1本	塩、こしょう	適宜

避難生活も5ヶ月が経過し、皆様には、このようにお過ごしでしょうか。

都会の生活は便利です。いつでもどこでも・どんな物でも手に入ります。お惣菜もそうですね。市販の物を買って食卓に並べると簡単に食事を整えることができます。

でも、そんな時にも栄養たっぷりの手作りの一品をそえて、不足する栄養を補って下さい。

今回は、カルシウムが多く含まれる牛乳を使って、簡単に作れる料理の紹介です。カルシウムは運動（歩行程度で充分）をする事によって、骨に無駄なく吸収されます。

バランスのとれた食事と適度な運動で丈夫な骨作りをしましょう！

丈夫な骨で、健康に暮らそう！