

健康講演会

「大腸がんの予防と、検査・治療について」

とき 6月9日(木) 午後1時30分～3時
ところ 前原暫定集会施設2階B会議室
講師 中村暢和さん(市医師会会員)
定員 50人(申込順)
申込 5月2日から、電話で健康課へ。

離乳食教室 3回食への進め方

とき 6月9日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 保健センター2階

内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など
対象 おおむね8～11か月児の保護者
定員 18人(申込順)
その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

妊婦歯科健診

とき 6月13日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)
ところ 保健センター
対象 おおむね16～27週の妊婦の方
定員 20人(申込順)
申込 5月2日から、電話で健康課へ。



健康メモ

唾液おそるべし
唾液は健康な成人で一日1.0～1.5リットル分泌されると言われています。
しかし個人差も多く、季節・年齢・性別・身体状況・服用薬剤などによって変動します。唾液分泌には、刺激などなくても分泌される安静時唾液と、食事などの刺激により分泌される刺激唾液があり、常に口腔内を潤っています。唾液には粘膜保護・自浄・水分平衡・潤滑・緩衝・抗菌・消化・組織修復・再石灰化・発ガン予防など多くの作用があり、口腔のみならず身体が正常な機能を発揮するため無くてはなりません。

たとえば最近よく耳にする、逆流性食道炎などの場合、分泌された中性の唾液は、食道内を洗浄、中和し、胃から逆流し食道内に残留した胃酸が食道粘膜を障害するのを防いでいます。したがって、唾液分泌が障害されていると、逆流性食道炎が発症しやすいと考えられますが、実際、逆流性食道炎では、唾液分泌が低下しているとする報告もありません。
そこで逆流性食道炎の唾液分泌を増加させれば「むねやけ」症状を軽減させることが可能となるであろうと考えられます。
唾液を増やす方法としては、唾液腺マッサージや薬剤などいろいろありますので一度、お近くの歯科医院にご相談ください。

小井井歯科医師会
平田 晋一



福祉のひろば

特別障害者手当を支給

4月分からの手当月額が、特別障害者手当は2万6千830円(3月分までは2万6千620円)、障害児福祉手当および経過的福祉手当は1万4千400円(3月分までは1万4千400円)に変更になりました。今回支給する第1期分は、2～4月分です。
振込日 5月10日(火)
振込日以降、通帳でお確かめください。なお、金融機関によっては、2・3日遅れる場合があります。
また、次のような場合は、係までご連絡ください。
▽振込日以降、7日を過ぎても振り込みがない場合
▽口座や住所、または氏名を変更した場合
▽施設に入所した場合
▽病院等に3か月を超えて入院した場合

第5回地域交流企画 笑いヨガと交流お茶会

障がいのある方々と地域の方々が交流しながら理解を深めるイベントです。今年も、「笑う」という動作を体操にしたインド発祥の健康法である笑いヨガを行います。
とき 6月18日(土) 午前10時～午後2時
ところ 総合体育館小体育室
対象 市内在住の方
定員 40人(申込順)
参加費 100円(保険代)
申込 5月2日～20日(土曜・日曜・祝日を除く)、電話、ファクス、Eメールまたは直接、住所・氏名・年齢・電話番号を障害者就労支援センター(市役所第二庁舎1階 ☎042-387-9006 FAX 042-387-7765)へ。ccolo@bz03.plala.or.jpへ。

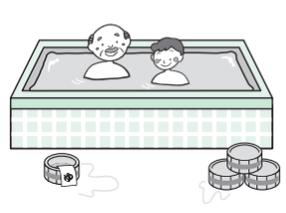
障害者地域自立生活支援センター パソコン講習会

とき 6月4日～7月9日の毎週土曜日午後1時～3時(全6回)
ところ 障害者福祉センター
内容 パソコンの基本操作
対象 市内在住の18歳以上で、身体障がいのある方
定員 6人(多数抽選。初めての方を優先)
申込 5月21日までの午前9時～午後7時(土曜日は午後5時まで)。日曜・祝日を除く)に、直接、障害者地域自

おとしより無料入浴デー 菖蒲湯

おふる屋さんのご協力により、高齢者の健康保持や児童との交流・憩いの場として、「菖蒲湯」を実施します。
大きなお風呂でのんびりと、子どもたちと一緒に楽しいひとときをお過ごしください。
とき 5月5日(祝) 午後4時～11時
ところ ぬくい湯(貫井北町3-4-4)
対象 市内在住の65歳以上

の方と小学生以下の方
その他 ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出ていただきます。
問合せ 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)



認知症サポーター養成講座

認知症は、誰でも起こりうる「脳の病気」です。認知症について正しい知識を持ち、認知症の方や家族を応援し、誰もが暮らしやすい地域をつくる応援団「認知症サポーター」を養成します。
とき・ところ等 左表のとおり

とき	ところ	定員	問合せ・申込先
5/18(水)	小金井みなみ地域包括支援センター	8人程度(申込順)	小金井みなみ地域包括支援センター(☎042-388-8400)
/20(金)	桜町高齢者在宅サービスセンター(桜町1-9-5)	10人程度(申込順)	小金井きた地域包括支援センター(☎042-388-2440)
/24(火)	公民館貫井北分館学習室D	15人程度(申込順)	小金井にし地域包括支援センター(☎042-386-7373)
/25(水)	特別養護老人ホーム つきみの園(中町2-15-25)	15人程度(申込順)	小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)

※ 時間はいずれも午後2時～3時30分

対象 初めて本講座を受講する方(定員に余裕がある場合のみ再受講可。詳しくはお問い合わせください)
その他 初めての参加者には認知症サポーターのシンボルである、オレンジリングを差し上げます。
申込 5月2日から、各地域包括支援センターへ。

介護予防相談会

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。(1人30分程度)
とき・ところ等 左表のとおり

対象地域	とき	ところ・申込先
本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町	5/19(木) 10:00～12:00	小金井にし地域包括支援センター(☎042-386-7373)
東町、中町、本町1丁目	/19(木) 13:30～15:00	小金井ひがし地域包括支援センター(☎042-386-6514)

申込 5月2日から、電話で各地域包括支援センターへ。

第89回ひとりぐらし高齢者交流会

「みどり号で行く 山梨県富士五湖 忍野八海・花の都公園」
とき 6月3日(金)、7日(火)、9日(木) 午前8時30分～午後5時
対象 JR中央線南側在住の70歳以上の一人暮らしの方
※ 同一または隣接した敷

地・建物内に配偶者または2親等以内の血族が居住している方を除きます。
定員 各日36人(申込順)
参加費 2千円
その他 以前参加した方には案内を郵送しました。
申込 5月2日～19日に、社会福祉協議会(☎042-386-0294)へ。

高齢者の体力測定

とき 6月16日(木) 午前10時～午後3時
ところ 総合体育館
内容 握力、上体起こしなど6種目
対象 市内在住のおおむね60歳以上の方
定員 20人(多数抽選)
申込 5月19日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、悠友クラブ連合会(〒104-0012中町4-15-14 ☎042-383-1188)へ。

日本赤十字社 赤十字事業にご理解・ご協力を

【5月は赤十字の活動資金募集運動月間】
皆さんから寄せられた活動資金は、国内外を問わず、災害等で苦しんでいる方々の救援活動、愛の献血、福祉施設・病院の経営など、さまざまな赤十字事業に使わせていただいています。昨年は、37万4千700円のご協力をいただきました。
この期間中に皆さんの善意をお寄せいただくため、ご自宅に赤十字協賛委員(町会・自治会役員の方)がご願ひに伺います。赤十字事業にご理解・ご協力をお願いします。
【赤十字奉仕団員募集】
赤十字奉仕団は、日本赤十字社における奉仕者組織の一

員として、地域社会に即した諸活動を行う団体です。団員を、随時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。
活動内容
▽ 各種イベントでの赤十字PR活動、チャリティーバザーの実施
▽ 特別養護老人ホームでの各種奉仕活動
▽ 献血推進活動
▽ 防災訓練への参加(炊き出しなど)
問合せ 日本赤十字社東京都支部小金井市地区事務局(地域福祉課内 ☎042-387-9991-5)

心身障害者(児) 援護事業助成金

社会福祉協議会では、心身障害者(児) 団体および援助団体に対して助成します。要件等の詳細は、お問い合わせください。
申請期限 5月27日(金)
問合せ 社会福祉協議会(☎042-386-0294)

さくらファンド募集

自立した市民社会の創造に向けて、幅広い分野の市民活動団体を応援する助成金の交付団体を募集します。
対象 市内で活動する市民団体(NPO法人または任意団体)
助成額 1団体につき上限10万円(総額90万円までとし、審査会で決定します)
申請方法 5月31日までに、所定の様式(小金井ボランティア・市民活動センターで配布)に必要事項を明記し、直接、同センターへ。
問合せ 同センター(☎042-387-0011)