桜町市民いこいの家「菊花展」

と　き　11月1日（火）～30日（水）午前10時～午後4時
※　月曜・金曜・日曜日を除く。
問合先　社会福祉協議会（☎042－386－0294）

シルバー人材センター

〈①会員作品展〉
絵画、写真、書、工芸品など会員の力作を展示しますので、ぜひ、お越しください。
と　き　11月5日（土）～7日（月）
ところ　小金井　宮地楽器ホールマルチパーパススペース
問合先　シルバー人材センター（☎042－383－6141）

〈②写真撮影教室〉
上手な写真撮影のコツを指導をします。
と　き　11月13日（日）、20日（日）、23日（祝）いずれも午後1時～3時（全3回）
講　師　同センター会員
対　象　一眼レフまたはミラーレスカメラを持っている方
費　用　3千180円

〈③手作り年賀状教室〉
水墨画で手作り年賀状に挑戦しましょう。
と　き　11月25日～12月9日の毎週金曜日午前10時～正午（全3回）
費　用　3千710円

――◇②③共通◇――
ところ　同センター中町会議室（リサイクル作業所内）
定　員　10人程度（申込順）
申　込　11月1日から、電話で同センター（☎042－383－6141）へ。

シルバー人材センター設立40周年記念講演会

と　き　12月5日（月）午後2時30分～4時30分
ところ　小金井　宮地楽器ホール小ホール
内　容　脳卒中半身まひとリハビリテーション、事前身体強化
講　師　仙洞田洋登さん（理学療法士）
対　象　市内在住の60歳以上の方
定　員　120人（申込順）
申　込　11月1日から、電話またはファクスで住所・氏名・電話番号を同センター（☎042―383―6141FAX042―385―6241）へ。

特別障害者手当等の支給

11月期分＝8～10月分
振込日　11月10日（木）
振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関については2・3日遅れる場合があります。次のような場合はご連絡ください。
▽振込日以降、7日を過ぎても振り込まれない場合　▽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か月以上入院した場合
問合先　自立生活支援課障害福祉係（☎042－387－9842）

精神障害者ホームヘルパーフォローアップ研修 新・ホームヘルパーとしての基礎知識を学ぼう！

利用者との信頼関係が築けるよう一緒にスキルアップしませんか。
と　き　11月10日（木）午後6時30分～8時30分
ところ　市民会館・萌え木ホール
講　師　境野みね子さん（日本ホームヘルパー協会副会長）
定　員　50人（申込順）
その他　会場に空きがある場合は、当日参加も受け付けます。
申　込　11月1日～8日に、電話で自立生活支援課相談支援係（☎042－387－9841）へ。

図書館本館ハンディキャップサービス

同館では、視覚等、図書館利用に不自由がある方へのサービスを行っています。サービスの登録および利用には、事前の連絡が必要です。詳しくはご相談ください。
内　容　点字・デイジー図書の貸出、対面朗読、配本サービス（市内在住で来館が困難な方のみ）
問合先　図書館本館（☎042－383－1138）

健康ガイド

◆健康課（保健センター）（貫井北町5－18－18）☎042－321－1240

食育行事実行委員を募集

市では、「小金井らしい食生活」を実現できるようなひとづくり・まちづくりを進めるため、さまざまな事業を行っています。
このたび、平成29年6月ごろに開催する食育にかかわる行事を一緒に準備していただける実行委員を募集します。活動内容等の詳細は、お問い合わせください。
対　象　市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
募集人数　3人（申込順）
申　込　11月1日から、電話で健康課へ。

健康メモ

歯磨剤や洗口剤の薬効

歯磨剤（歯磨き粉、練り歯磨き）や洗口剤に書かれてある成分表には様々（さまざま）な単語が表記されていますが、その薬用成分を対策別に書いてみます。

【虫歯対策】
歯質の強化には、フッ化ナトリウム（フッ素、NaF）やモノフルオロリン酸ナトリウム（MFP）。
歯磨き補助として、デキストラナーゼは歯垢を分解しやすくします。

【歯周病対策】
グリチルリチン酸や塩化リゾチームは、腫（は）れた歯肉への消炎作用があります。
酢酸トコフェロール（ビタミンE）は血行を促進させます。
トラネキサム酸（TXA）は止血効果。
塩酸ピリドキシン（ビタミンB6）は歯周炎で壊れた歯肉の修復に効果があります。

【虫歯菌にも歯周病菌にも殺菌効果】
塩化セチルピリジニウム（CPC）や塩化ベンゼトニウム（BTC）、クロルヘキシジン（CHX）などは歯や歯肉の表面にいる細菌に対して、イソプロピルメチルフェノール（IPMP）などは深部に存在する細菌への殺菌剤です。

【美白効果】
ポリリン酸ナトリウムやピロリン酸ナトリウムは、歯の表面から色素を化学的にはがし浮き上がらせる効果があり、ポリエチレングリコール（PEG）はヤニ落としに。
研磨剤は無水ケイ酸（シリカ）がメジャーですが最近はマイナスイメージのため清掃剤などと表記されている場合があります。
ただし、歯磨剤や洗口剤はあくまで補助であり、これだけでは大きな効果は得られません。歯ブラシ、フロス、歯間ブラシなどを正しく使い、時間をかけて上記の薬用成分を効果的に使用してください。

小金井歯科医師会　松本　亨

結核検診

と　き　12月2日（金）、3日（土）、5日（月）、6日（火）▽男性＝午前10時45分～11時15分、午後2時45分～3時15分　▽女性＝午前11時15分～11時45分、午後3時15分～3時45分（男女とも5日は午後のみ）
ところ　保健センター
内　容　胸部レントゲン直接撮影
対　象　平成29年3月31日現在16歳以上の方
費　用　無料
申込方法　当日直接会場へ。
問合先　健康課

子宮がん検診

子宮頸（けい）がんは、検診がとても有効ながんです。20歳を過ぎたら、2年に一度は定期的に受診しましょう。
と　き　平成29年1月4日（水）～3月18日（土）
ところ　市内契約7医療機関、国分寺市契約5医療機関
対　象　平成29年3月31日現在20歳以上の女性で、平成27年4月以降、市の子宮がん検診を受診していない方
定　員　200人（多数抽選）
費　用　無料
申　込　11月14日（必着）までに、郵送（1人1通）で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課（〒184－0015貫井北町5－18－18）へ。

乳がん検診

マンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。
と　き　平成29年1月4日～3月31日の火曜・水曜・金曜日の午後
※　申し込み後、市が送付する案内をご覧のうえ、病院に予約をしてください。
ところ　桜町病院
対　象　平成29年3月31日現在40歳以上の女性で、平成27年4月以降に受診していない方
なお、次の方は受診できません。
▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方　▽乳房疾患で治療中、経過観察中または手術後の方　▽まっすぐ立つことが難しい方　▽心臓にペースメーカーを装着している方　▽豊胸手術をした方
定　員　100人（多数抽選）
費　用　2千円（受診時に納入）
※　生活保護世帯の方は、減免制度がありますので、生活保護受給証明書を持参してください。
その他　受診時に健康保険証を持参してください。
申　込　11月14日（必着）までに、郵送（1人1通）で「桜町病院乳がん検診希望」・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号を明記し、健康課（〒184－0015貫井北町5－18－18）へ。

むし歯予防教室

と　き　12月1日～15日の毎週木曜日午前9時から（受け付けは9時15分まで）
ところ　保健センター
内　容　歯磨き練習、栄養講話など
※　むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。（終了は11時30分ごろ）
対　象　平成26年5月生まれ（2歳6か月）～27年11月生まれ（1歳）の幼児
※　転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。
定　員　各日12人（申込順）
申　込　11月1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　12月8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。
申　込　11月1日から、電話で健康課へ。

両親学級ひまわりクラス（平日3日間コース）

グループワークなどを通して妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等を学びます。
と　き　12月5日（月）、12日（月）、16日（金）午前10時～午後0時30分
ところ　保健センター
対　象　おおむね16～27週の妊婦（パートナー参加も可）
定　員　20組（申込順）
申　込　11月1日から、電話で健康課へ。

東京都・子供の健康相談室

受付時間　▽平日＝午後6時～11時　▽休日（土曜・日曜・祝日）＝午前9時～午後11時
☎#8000＝プッシュ回線の固定電話、携帯電話
☎03－5285－8898

24時間テレホンサービス

▽東京消防庁救急相談センター
☎#7119＝プッシュ回線の固定電話、携帯電話
☎042－521－2323
▽東京都保健医療情報センター・医療機関案内ひまわり
☎03－5272－0303
聴覚障害者向け専用FAX03－5285－8080

小児救急（365日24時間）

▽武蔵野赤十字病院
武蔵野市境南町1－26－1
☎0422－32－3111