

ご利用ください 友愛活動

ひとりの暮らし等の高齢者の方に、週に1回程度、訪問または電話で話し相手をする友愛活動を実施しています。また、同活動では、日常生活の相談、福祉制度の説明等も行います。

ひとりで寂しかったり、不安を抱えている高齢者の方は、ぜひご利用ください。

対象 市内在住で、65歳以上のひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯の方（日中のみひとりの方も可）

問合せ 介護福祉課高齢福祉係（☎042-387-9843）

家具転倒防止器具の 取り付け

家具転倒防止器具を給付し、ご自宅に取り付けます。

対象 市内在住で、65歳以上のひとり暮らし高齢者、または高齢者のみ世帯（近隣に親族が居住していないこと）で、当該家屋に引き続き居住する、過去に同制度を利用していない方

問合せ 介護福祉課高齢福祉係（☎042-387-9843）

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案内や相談を行います。（1人30分程度）

とき 12月15日（木）午後1時30分～3時

ところ 小金井ひがし地域包括支援センター

対象地域 東町、中町、本町1丁目

申込 12月1日から、電話で同センター（☎042-386-6514）へ。



健康ガイド

健康課健康係（☎042-321-1240）
（貫井北町5-18-18）

薬物乱用防止 ポスター・標語展示会

東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会では、市内の中学生が作成した薬物乱用防止をテーマとするポスターおよび標語の展示会を開催します。

とき 12月6日（火）～12日（月）午前9時～午後10時（6日は正午から、12日は正午まで）

ところ 小金井 宮地楽器ホール1階マルチパーパススペース

問合せ 健康課

愛の献血

とき 12月10日（土）午前10時～11時30分、午後1時～4時

ところ JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場（フェスティバルコート）

対象 16～64歳の方
※60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することが出来ます。

実施団体 東京都赤十字血液センター

むし歯予防教室

とき 1月12日～26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。

対象 平成26年6月生まれ（終了は11時30分ごろ）

東京都子供の健康相談室

（2歳6か月）～27年12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。



健康メモ

インフルエンザ感染症

インフルエンザは毎年冬になると流行します。症状としては突然の高熱や節々の痛みといった全身症状、咳や痰などの気道症状、下痢や腹痛などの胃腸症状があります。稀に、肺炎や脳炎を合併して重症化することがあります。インフルエンザウイルスは毎年、少しずつ変化（連続変異）しています。そのため去年インフルエンザにかかった人が今年もかかるということが起こり得るわけです。

予防としては、手洗い・うがい・咳エチケットが大切です。そしてなにより予防接種が大切です。13歳未満は2回、13歳以上は1～2回の接種が勧められています。インフルエンザワクチンは100％インフルエンザの感染を予防するものではありませんが、もしも感染しても症状を軽くし、重症化を防ぐ効果があると言われています。予防接種は接種後、効果が発現するまでに2～3週間くらいかかるといわれています。10月の中旬ごろから12月くらいまでに接種しましょう。

もしもインフルエンザにかかってしまったら、初期症状と考えられる症状を認めたらすぐに医療機関を受診しましょう。治療薬には、内服薬・吸入薬・点滴などがあります。しかしながらこれらの薬はインフルエンザウイルスを退治するのではなく、ウイルスの増殖を抑制するものです。ウイルス増殖のピークといわれる、発症から48時間以内でないとうまく効果がなく、また劇的に効くというものでもないのでなにより予防が大切となります。またゆとりと休養をとり、脱水症状になるのを防ぐために水分補給が大切です。

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	24時間テレホンサービス
☎#80000119（ブッシュ） ☎#80000119（ブッシュ） ☎03-52285-8898	▽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FAX 03-5285-18080
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 ☎0422-321311

るものではありませんが、もしも感染しても症状を軽くし、重症化を防ぐ効果があると言われています。予防接種は接種後、効果が発現するまでに2～3週間くらいかかるといわれています。10月の中旬ごろから12月くらいまでに接種しましょう。

情報ア・ラ・カルト

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介し、事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。（掲載内容についての責任は主催者側にさせていただきます）

後援事業

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

催し・講座

- 特急あずさ50周年イベント** 12月1日（木）～12日（月）/ nonowa武蔵小金井 / 中央線特急あずさ号開業50周年を記念して鉄道イベントを開催。展示＝歴史を体験できるパネル展。催し＝10日（土）、11日（日）午前11時～4時、子ども駅長記念撮影、ペーパークラフト教室など / 詳細はホームページ（http://www.nonowa.co.jp/）で / ㈱JR中央ラインモール（☎042-316-4417）
- みんなの学校カフェ「地域でともに生きる」** - 相模原障害者殺傷事件から考える 12月3日（土）午後1時30分～3時30分 / 小金井 宮地楽器ホールマルチパーパススペース / 事件から4か月余り。ともに生きるために、今、私たちに出来る事は何か考えてみたいと思います / 30人（当日先着順） / 無料 / 「みんなの学校」を実現する会こがねい・磯辺（☎080-6553-1330）午後6時以降
- 第67回小金井民謡連盟発表大会** 12月4日（日）午前10時30分～午後4時 / 小金井 宮地楽器ホール大ホール / 無料 / 終演時福引抽選会あり / 同連盟・鈴木（☎042-381-6238）
- 小金井雑学大学** 忠臣蔵の真相その5 義士の最期＝12月4日（日）前原暫定集会施設A会議室、遊びとレクリエーション

- ＝12月18日（日）市民会館・萌え木ホールA会議室。飯坂徳雄さん（東大和市レクリエーション協会会長） / いずれも午後2時～4時 / 100円（資料代） / 当日直接会場へ / 田中（☎080-5645-1477）
- ミニこがねい2016** 12月10日（土）午前11時～午後3時、11日（日）午前10時～午後3時（いずれも入場は2時まで） / 公民館貫井北分館 / 子どもだけが市民になれる遊びのまちで、働いて稼いで買い物やゲームなどができる / 小学生～高校生世代 / 500円（1日分） / 必要人はお弁当などを持参 / 当日直接会場へ / NPO法人こがねい子ども遊パーク・松下（☎090-3805-1321）
- 亜細亜大学吹奏楽団第52回定期演奏会** 12月11日（日）午後2時開演（1時30分開場） / 同大学3号館講堂（JR中央線武蔵境駅徒歩12分） / 500円（中学生以下無料） / 幼児・車いすの方の入場可 / 同大学・塚田（☎0422-54-5319）
- ヒガコ・クリスマスフェスティバル** 12月17日（土）午後1時～6時 / 東小金井南口商店街 / 東小金井南口商店会スタンプリース抽選会（12月3日～16日に各店各店で実施）やクリスマスお絵かきコンテスト（商店会一部の店舗で事前配布の所定用紙にて当日応募）。無料配布のパーベキュー串で楽しもう / 同商店会・今井（☎070-6464-5775）
- 雪国くらし体験** 1月14日（土）～15

日（日） / 新潟県長岡市小国町法末 / 限界集落を訪ね地元の方と交流、雪遊びも / 小学生以上 / 20人（多数抽選） / 約17,000円（参加人数により変動） / 12月20日まで、電話またはEメールでNPOこがねい子ども遊パーク・邦永（☎080-3201-6748）playpark@koganeiyu.net）へ。

スポーツ

●**歩きませんかニヶ村緑道を多摩川競艇場まで** 12月18日（日）雨天実施 / ①JR東小金井駅南口午前7時30分 ②市役所本庁舎8時 ③貫井大橋8時15分集合～11時

官公署 だより

- 調布市クリーンセンターの移転説明会** 12月18日（日）午後2時～3時、19日（月）午後7時～8時 / 東中学校柔剣道場 / 当日直接会場へ / 車での来場はご遠慮ください。上履き・防寒着持参 / 調布市環境部ごみ対策課（☎042-481-7686）
- LED等の節電設備の導入費用を助成** 都内で製造業を営む中小企業者の方が設置する工場照明のLED化等の節電設備導入費用の一部を助成しています / 12月22日（木）まで / 詳細は、（公財）東京都中小企業振興公社ホームページ（http://www.tokyo-kosha.or.jp/）で / 同公社設備リース課（☎03-3251-7889）
- 冬季・野川生きもの観察会** 1月22日（日）午前10時～正午 / 都立野川公園自

30分ごろ小柳公園解散（距離約7.5km） / 200円 / 水筒持参 / 当日直接各集合場所へ / 市ウオーキング協会・浜藪（☎042-381-2200）

●**中学生サッカー体験練習会** 12月24日（土）午前9時～11時 / 上水公園運動施設 / サッカークラブチームの体験会 / 講師はFCアンビション専属コーチ / 小学校6年生、中学校1年生 / 10人（多数抽選） / 詳細はホームページ（http://fc-ambicion.com/）で / 12月23日までに、電話またはEメールでNPO法人FCアンビション（☎042-388-9254）fc.ambicion@gmail.com）へ。

然観察センター前 / 湧水を活用して作った小川の生きもの観察と補修体験 / 40人（多数抽選） / 一般100円、中学生以下無料 / 小学校3年生以下は保護者同伴 / 12月20日（必着）までに、郵送またはファクスで東京都北多摩南部建設事務所（〒183-0006府中市緑町1-27-1 ☎042-330-1845 FAX042-369-3890）へ。

●**検察審査会をご存じですか** 交通事故、詐欺等の被害に遭った際、検察官がその事件に対して行った処分が正しかったかどうかを審査する機関が検察審査会です。検察審査会では、11人の審査員が審査を行います。審査員は選挙権がある方の中からくじで選ばれますので、審査員に選ばれたときはご協力をお願いします / 立川検察審査会事務局（☎042-845-0292）