

地域福祉 ファシリテーター 養成講座

地域におけるボランティア活動の役割や課題をルーテル学院大学の先生が分かりやすく教えます。

とき 7月2日、9日、16日、8月6日、10月15日、29日、平成28年1月14日、いずれも木曜日午後1時10分～4時20分(全7回)

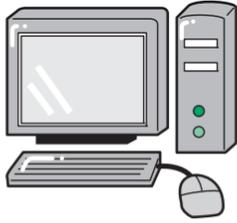
シルバー人材センター パソコン教室

とき・費用等 左表のとおり
ところ シルバー人材センター
中町会議室(リサイクル事業所内)
講師 同センターパソコン

対象 おおむね55歳以上の
定員 各5人(申込順)
その他 ▽希望者が2人以下の場合は中止します。▽希望者が定員を超えたコースでも、パソコン持ち込みで参加できる場合があります。詳しく

講習名	日程	講習時間	費用(教材費含む)
Excelを使って絵を描く	6/18(木)、25(木)	9:00~12:00	5,360円
Wordの表現力をアップする機能を学ぶ	7/8(水)、15(水)	13:00~16:00	5,360円
個人教室	1,030円/時間(教材費は別途実費)		
訪問レッスン	相談して決定します。		
CoCoサロン(パソコン趣味の講座)	毎月第2、4週の2回(火曜・木曜・土曜・日曜日のいずれか)	13:00~16:00	月4,200円
相談室	毎週月曜日(祝日を除く)	13:00~15:00	無料

※ パソコンはWindows7、Office2010を使用しますが、詳細はご相談ください。



※ このほか、8月・9月、11月～平成28年1月にグループ学習があります。
ところ ルーテル学院大学(三鷹市大沢3-10-20)
定員 15人(申込順)
申込 6月1日～15日に、電話または直接、小金井ボランティア・市民活動センター(福祉会館2階 ☎042-387-1001)へ。
※ この事業は、同大学、三鷹市・武蔵野市・小金井市および3市の社会福祉協議会の協働事業です。

健康ガイド

健康課(保健センター)
福祉会館5階(保健会場)
☎042-321-1240

6月は食育月間

食は生きていくうえで欠かせない元気の源であり、健康な体と心を育みます。
栄養バランスの改善、食を通じた団らんの充実、地産地消の推進、食の安全確保など日ごろの食生活を見直ししましょう。



妊婦歯科健診

とき 7月13日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分からの終了は3時(各)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 6月1日から、電話で健康課へ。

両親学級たんぽぽクラス(土曜日2日間コース)

とき 7月4日(土)、11日(土) 午前10時～午後1時
ところ 保健センター
内容 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、もく習等
対象 おおむね16～27週の就労妊婦とパートナー(妊婦1人での参加も可)
定員 24組(申込順)

肝炎ウイルス検診

40歳以上の方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。
B型・C型肝炎ウイルスに感染しても、症状を自覚できないことが多くあります。これらの肝炎ウイルスに感染したことにより、肝硬変や肝がんへと進行していく可能性があるため、検診を受けることをお勧めします。
とき 6月1日(月)～平成28年3月31日(木)

ところ 市内契約医療機関(下表)
対象 ▷昭和50年4月1日～51年3月31日に生まれた方 ▷41歳以上で、今まで肝炎ウイルス検診を受診したことがない方 ▷41歳以上で、平成27年度の健康診査等で肝機能異常を指摘された方
実施方法 採血による検査
費用 無料
申込方法 契約医療機関へ直接お問い合わせください。
問合先 健康課

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
東町	武蔵野中央病院	0422-31-1231	本町	和田クリニック	042-381-1112
	菊地脳神経外科・整形外科	0422-31-1220		小金井太陽病院	042-383-5511
	松本内科医院	042-384-0847		佐藤クリニック	042-381-2080
	さいとう医院	042-380-5510		むさし小金井診療所	042-382-9111
	篠田医院	042-381-3122		浅沼整形外科	042-381-2606
	うちやまクリニック	042-382-1715		丸茂医院	042-383-2232
	東小金井さくらクリニック	042-382-3888		小松外科胃腸科	042-381-3346
	新こがね呼吸器内科	042-380-9080		友利内科クリニック	042-385-7101
梶野町	東小金井クリニック	0422-56-8630	清水医院	042-384-1212	
	久滋医院	042-383-2078	竹馬ビルクリニック	042-384-3461	
	くろだ内科医院	0422-53-5666	武蔵小金井クリニック	042-384-0080	
	大見医院	042-385-2272	加藤内科	042-384-3881	
緑町	かわべ内科クリニック	042-401-1860	ひらた循環器クリニック	042-401-6157	
	待山医院	042-384-5421	共立診療所	042-383-5111	
	山崎内科医院	042-381-1462	小金井つるかめクリニック	042-386-3737	
	伊東内科医院	042-383-3966	桜町病院	042-383-4111	
中町	石川クリニック	042-386-3386	貫井北町	貫井南町	
	宮本内科医院	042-381-2219	貫井北町	貫井南町	
	小沢医院	042-381-8433	貫井北町	貫井南町	
前原町	前原診療所	042-381-1702	貫井北町	貫井南町	
	野村医院	042-381-0987	貫井北町	貫井南町	
	クリニック西のくぼ	042-384-3777			

健康課(保健センター)
福祉会館5階(保健会場)
☎042-321-1240
申込 6月1日から、電話で健康課へ。
むし歯予防教室
とき 7月2日～23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分まで)
対象 平成24年12月生まれ(2歳6か月)～26年6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 6月1日から、電話

母乳育児の進め方
とき 7月9日(木) 午後1時30分～3時30分
内容 母乳育児の進め方、母乳量を増やす方法、母乳の成分などについてお話します。
対象 おおむね8～11か月の乳児の保護者
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 6月1日から、電話で健康課へ。



健康メモ

小金井市の在宅医療について

日本は今、ますますの高齢化社会を迎えています。病院での長期入院は困難となり、施設入所も待機を余儀なくされる状況です。そのような中、在宅で介護・医療を受ける方は増えていきます。

ご家族が認知症を発症するケースもあるでしょう。認知症には様々な種類があり、原因によって進行の速さや重症度に差があります。ホルモン異常によるものなど治せる認知症もありますので、専門の医師に受診していただくことが必要です。認知症の進行を抑える薬を服用したり、デイサービスなどで色々な方と交流したりするのも進行防止に役立ちます。

初めてそのような状況に向き合う時は戸惑うことでしょう。

その時はまず、市の介護福祉課に連絡していただくといいと思います。また、みなみ、ひがし、にし、と各包括支援センターもありますので、不安や疑問がある際にはご連絡ください。

医師会としても市の介護福祉課や各施設との協力を得ながら様々な職種の方と、それぞれの専門性を生かして介護・医療が必要な方の立場にたったサポートができるよう心掛けていきます。

介護を担っているご家族の負担は大変なものだと思いますので無理をせず公的サービスを利用してください。患者様の状態が変動されたりした際は、主治医の先生にご相談ください。

小金井市医師会
野村 正世



東京都母子の健康相談室 受付時間 ▽平日(午後5時)～10時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) ▽午前9時～午後5時 ☎#800011(フリーダイヤル) ☎#800011(フリーダイヤル) ☎03-5228-5188(9時～18時)	24時間テレホンサービス ▽東京都保健医療情報センター ☎#7119(フリーダイヤル) 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 医療機関案内のみ ☎03-5272-1030 聴覚障害者向け専用 ☎03-5285-8080	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 ☎0422-1321-3111
---	--	---