

学校施設を開放

小・中学校施設の一部を、市内の団体・グループに開放しています。サークル活動や会議の場としてご利用ください。

なお、学校教育活動に支障がある場合は、利用できないことがあります。

対象 市内在住・在勤の方で構成する団体・グループ等
申込方法 利用の1か月前より2日前に、直接、各学校へ。

〈教室・屋内運動場・校庭の開放〉

開放時間 午前9時～午後9時
開放場所 市立小・中学校
その他 第一小学校、東小学校、東中学校の屋内運動場にはミーティングルームがありますので、ご利用ください。

〈会議室等の開放〉

開放時間 ▽月曜～金曜日 午後6時～9時 ▽土曜・日曜・祝日等 午前9時～午後9時
開放施設・定員
▽第二小学校 (☎042-383-1142) 会議室 (40人)
▽第二中学校 (☎042-383-1162) 会議室 (30人)、視聴覚室 (30人)、和室 (10人)

その他 利用する団体等は、庶務課(市役所第二庁舎7階)に登録が必要です。ただし、すでに社会教育関係団体等に登録している場合は除きます。

問合先 庶務課施設係 (☎042-387-9874)

福祉のひろば



生活にお困りのときは生活保護制度

病气やけが、さまざまな障がい等のために生活に困っている人に、生活保護法に基づき最低生活の保障と、自分の力または他の方法で再び生活できるようにするまでの間、自立の手助けをします。

生活保護は、その世帯の収入が国で定める最低生活費を下回る場合に、その不足分を保証する制度です。

働いて得た給料、年金、各種手当、仕送りなどを合計してもなお、最低生活費に満たない場合、その不足分が保護費として支給されます。

高齢者いきいき活動講座

藤井博司先生とシャンソンを
歌は人との交流を深め、心も豊かにしてくれます。シャンソンと抒情歌と一緒に歌いませんか。

とき 4月4日～25日の毎週火曜日、午前10時～正午(全4回)
ところ 中町桜並集会所
講師 藤井博司さん(声楽家)

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方
定員 50人(多数抽選)

企画運営 高齢者いきいき活動推進員
申込 3月10日(必着)までに、往復はがきに住所・氏

家族介護者教室

毎日のお食事振り返ってみませんか?
とき 3月25日(土) 午後2時～3時30分
ところ 桜町高齢者在宅サービスセンター
講師 桜町聖ヨハネホーム管理栄養士

定員 15人(申込順)
申込 3月1日から、電話で同センター(☎042-381-0006)へ。

認知症高齢者を支える介護の集い

認知症についてお互いの苦労や悩みを話し合っ、一緒に学んでいきましょう。

とき 4月～平成30年3月の原則第1土曜日午後1時30分～3時(全12回)
ところ 本町高齢者在宅サービスセンター

対象 認知症高齢者の介護をしている方、認知症ケアに関心のある方
定員 20人(申込順)
申込 3月15日から、同センター(☎042-388-8001)へ。

身体障害者手帳をお持ちの方へ

身体障害者手帳をお持ちの方、身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方が生活のために使用する、自動車のガソリン代の一部を助成しています。

すでに助成の決定を受けた方は、請求書(2月末ごろに)

問合先 自立生活支援課相談支援係 (☎042-387-9841 FAX 042-384-2524)

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ
ガソリン代を助成

身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方へ
レザークラフトと絵画の教養講座

専門の講師による技術指導で、創作的活動としての教養

講座を行います。
とき・内容 4月～平成30年3月
▽レザークラフト(革細工) 毎週火曜日午後1時～3時
▽絵画(水彩・絵手紙など) 毎週金曜日午後1時～3時

対象 市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方
定員 各10人(多数抽選)
その他 材料費は実費です。
申込 3月13日までの午前9時～午後5時(日曜日を除く)に、直接、同センター(☎042-381-8411)へ。
※ 直接お越しになることが困難な方は、ご連絡ください。よっては2・3日遅れることがあります。

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)

対象地域	とき	ところ・申込先
本町2・3丁目、桜町1・3丁目、梶野町、関野町、緑町	3/16(木) 13:30～15:00	小金井きた地域包括支援センター (☎042-388-2440)
東町、中町、本町1丁目		小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514)

健康ガイド

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

妊婦歯科健診

とき 4月3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 3月1日から、電話で健康課へ。

むし歯予防教室

とき 4月6日～20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)

〈2回食への進め方〉

とき 4月20日(木) 午後2時45分～4時15分
対象 おおむね6・7か月児の保護者
定員 15人(申込順)

〈3回食への進め方〉

とき 4月13日(木) 午後1時30分～3時30分
対象 おおむね8～11か月児の保護者

健康メモ

疲れをとる食べ物
3月は朝晩の寒暖差が大きく、何かと疲れを感じやすい時期です。疲労回復には入浴やマッサージなど色々な方法がありますが、今回は食べ物についてお話しします。

鶏肉(特にむね肉)にはイミダゾールジペプチドという疲労の予防や回復に良い成分が豊富に含まれています。また豚肉(モモ・ロース・ヒレ)も疲労を回復するビタミンB1が多い食材

です。ただし豚肉だけでは疲労物質も増えてしまうので、レモン・お酢など疲労物質を分解するクエン酸と一緒に食べると良いでしょう。例えばとんかつにレモンをかけるなどです。

梅・梅ぼしはクエン酸が多く含むほか、殺菌作用があり食中毒や胃腸のトラブルの予防に役立ちます。トマトにも疲労回復成分のリソゴ酸とクエン酸が多く含まれています。胃液の分泌を促進する効果もあるの

で、疲れて食欲が無いときには最適です。豆腐・味噌・納豆など、大豆食品には豊富なたんぱく質が含まれるレシチンには疲労回復を促進する効果があります。脳の働きを助ける効

果やストレスを解消する働きもあるため、大豆食品はメンタル的な疲労にも良いです。

疲れた時に甘い物はどうでしょう?人間は疲れを感じるとエネルギーを求めようになり、糖分が欲しくなります。糖分はすばやくエネルギーを交換しやすいので、脳の働きを活発にしてくれるからです。しかし甘い物を摂取しすぎると、エネルギー変換時に多くのビタミンB1を使うため、逆に疲労を感じてしまう場合があるのです。甘い物を食べる時は過剰にとらないよう注意しましょう。

小倉市医師会 松本 順子

児の保護者

定員 18人(申込順)
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
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 3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
☎#800000(フリーダイヤル) 回線の固定電話、携帯電話
☎03-52285-8898

24時間テレホンサービス
▽東京消防庁救急相談センター ☎#71119(フリーダイヤル) 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 ☎03-5272-10303
聴覚障害者向け専用 ☎03-5285-18080

小児救急(365日24時間)
▽武蔵野赤十字病院 ☎0422-132-13111