

家族介護教室

かかりつけ薬局の上手な活用方法

複数の医療機関で処方されたお薬の管理など、さまざまな相談に応じます。

時11月18日(土)午後1時30分～3時30分 所本町高齢者住宅サービスセンター 講田中智巳さん(薬剤師) 定20人(申込順) 他開催時間中、介護をしている家族の見守りサービスを希望する方は、事前に相談してください 申11月1日から、電話で同センター(☎042-388-8011)へ

介護予防相談会

時11月16日(木)午後1時30分～3時30分(1人30分程度) 所小金井ひがし地域包括支援センター 対65歳以上の要支援・要介護認定を受けてない方 対象地域東町・中町・本町1丁目 定5人(申込順) 申11月1日から、電話で同センター(☎042-388-6514)へ

認知症サポーター養成講座

時11月16日(木)午後2時～3時30分 所小金井ヘルス・ケア・マンション(桜町1-9-20) 対初めて本講座を受講する方 定20人(申込順) 申11月1日から、電話または直接、小金井きた地域包括支援センター(☎042-388-2440)へ

シルバー人材センター

「シルバーのための健康講座 60才からの気功健康体操」 時11月13日(月)午後1時30分

分3時30分 所市民会館・萌え木ホール 講増田えみさん(気功・太極拳指導員) 対市内在住で60歳以上の方 定50人(申込順) 申11月1日から、電話で同センターへ

「手作り年賀状教室」 時11月24日～12月8日の毎週金曜日午前10時～正午(全3回) 所同センター中町会議室(リサイクル作業所内) 定10人(申込順) ¥3千70円(材料費等) 申11月1日から、電話で同センターへ

「手工芸班ボランティア講習会」

時11月27日(月)午前9時30分～午後3時 所同センター本町作業所(本町6-5-16) 対スマホ入れ製作(①ハンカチ②力ギ針) 講同センター手工芸班 対市内在住の方 定各10人(多数抽選) ¥100円(材料費) 申11月10日(必着) までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・①②の別を明記し、同センターへ

特別障害者手当の支給

11月期分 8～10月分 振込日 11月10日(金) 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。

特別障害者手当の支給

次のような場合にはご連絡ください。▽振込日以降、7日を過ぎて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 自立生活支援課 障害福祉係(☎042-387-9842)

精神保健福祉

ボランティア公開講座 「ひきこもる若者 その支援と理解」 時11月25日(土)午後2時～4時 所前原暫定集会施設 講藤洋作さん(NPO法人文化学習協同ネットワーク代表理事) 定40人(申込順) 申11月1日から、電話または直接、小金井ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011)へ

善意の輪

市取扱分

9月分

特定寄附

緑化保全のために 6万4千700円 東京むさし農業協同組合 社会福祉協議会取扱分 8月分 (敬称略) 一般寄附 3万1千44円 イトーヨーカドー 武蔵小金井店労働組合 [特定寄附] 交通災害等遺児のために 186円 匿名3件

健康ガイド 健康課健康係 (保健センター) (貫井北町5-18-18) ☎042-321-1240

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。 【1】桜町病院

時平成30年1月5日～3月30日の火曜・水曜・金曜日の午後 定150人(多数抽選) 【2】小金井つるかめクリニック

時平成30年1月4日～3月31日(日曜日を除く)月曜・水曜日は午前のみ実施) 定250人(多数抽選) 【3】東小金井さくらクリニック

時平成30年1月5日～3月30日の水曜・金曜日の午前 定150人(多数抽選) ◇共通◇

時平成30年3月31日現在40歳以上の女性で、平成28年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。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、手術後の方▽ま

つすぐに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 ¥2千円※生活保護世帯の方は減免制度あり 他抽選結果は、12月上旬に郵送します 申11月13日(必着)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」希望医療機関名(①～③のいずれか)・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

子宮がん検診

時平成30年1月4日(木)～3月17日(土) 所市内契約7医療機関、国分寺市内契約5医療機関 対平成30年3月31日現在20歳以上の女性で、平成28年4月以降に市の子宮がん

検診を受診していない方 定800人(多数抽選) ¥無料 他抽選結果は、12月上旬に郵送します 申11月13日(必着)までに、郵送で「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

栄養講習会 知っておきたい 減塩のコツ 血圧が高めな方、食事療法で塩分制限が必要な方など、減塩について学びませんか。 時12月12日(火)午前10時～11時30分 所保健センター 定20人(申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診 時12月4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) 所保健センター 対おむね16～27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時12月7日～21日の毎週木曜 日午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所保健センター 対歯磨き練習、栄養講話など 対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) 対平成27年5月生まれ(2歳6か月)～28年11月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎていない場合は、ご相談ください 定各日12人(申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

2回食への進め方

時12月21日(木)午後2時45分～4時15分 対おむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順)

3回食への進め方

時12月14日(木)午後1時30分～3時30分 対おむね8～11か月児の保護者 定18人(申込順)

所保健センター 対管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など 他母子同室です 申11月1日から、電話で健康課へ

健康メモ

かかりつけの歯科医院で お口の健康を保ちましょう

最近では、高齢の方でも、歯や歯肉の健康を保たれている方が多くいらっしゃることを実感します。 「8020(ハチマルニ

イマル)運動」という言葉もご存知の方が増えているように思います。80才になったときに自分の歯が20本あることを目標にしようという運動です。この運動が始まった約30年前には、「8020」達成者は、1割も

いませんでした。しかし、2016年に行われた歯科疾患実態調査の結果からの推測では、「8020」達成者が、ついに半数を超え

たということが報道されました。 小金井歯科医師会でも、「8020」達成者に、表彰状と記念品を贈呈させていただく「8020応援団」という事業を10年以上前から行っていますが、年々達成者が増えています。 糖尿病や認知症なども、お口の健康とかわりがあることが明らかになってきています。 自分のお歯をいつまでも保つには、歯磨きなどの日々の手入れと、歯科医院での定期的なチェックとメンテナンスが大事です。かかりつけの歯科医院で、お口の状態や、歯磨きのチェックを受け、専門家による清掃を受けることで、お口の健康を保ちましょう。 小金井歯科医師会 荒 善信

Table with 2 columns: 東京都・子供の健康相談室 (受付時間、休日、電話番号) and 24時間テレホンサービス (東京消防庁救急相談センター、武蔵野市境南町1-26-11、電話番号)