

# 特別支援教育 研修会

特別支援教育は、子どもたち一人ひとりの持つ力を高められるよう、適切な教育や指導を通じて必要な支援を行う教育です。今年は「教室の中の気になるあの子から発想した支援の方法」について理解を深める研修を行います。

**時**8月24日(金) 午前10時～正午  
**所**市民会館・萌え木ホール  
**定**40人(申込順) **申**8月1日から、電話またはファクスで、氏名・参加人数・電話番号を指導室指導係(☎042-387-9877 FAX042-383-1113)へ

**ファミリー・サポート・センター**  
 同センターは、育児の援助を受けたい方(依頼会員)と行いたい方(協力会員)の会員組織です。  
 子育てを地域で支える相互援助活動に参加しませんか。

**会員登録**  
 登録を希望する方のために、会則、援助活動までの流れ、仕組みを説明します。  
**時**8月24日(金) 午前10時～11時30分  
**所**▽依頼会員▽市内在住で、原則生後57日～小学生の子とも同居している方▽協力会員▽援助活動に関心のある20歳以上の方(協力会員講習会への参加が必要です)  
**他**保育あり(要事前申込)  
**申**8月10日から、電話でファミリー・サポート・センターへ

**【協力会員講習会】**  
 相互援助活動に必要な知識(子育て支援、子どもの発達・健康と安全など)について学びます。  
**時**9月19日(水)、28日(金)、10月2日(火)、10日(水)、12日(金)、16日(火)いずれも午前9時30分～午後1時※このほかの日程で保育実習があります。出席できる回からの参加も可能です  
**対**援助活動に関心のある20歳以上の方  
**申**電話でファミリー・サポート・センターへ

——◇共通◇——  
**所**保健センター  
**所**ファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701) 日曜・祝日を除く午前9時～午後5時

**健康ガイド**

◆健康課健康係  
(保健センター)  
(☎042-321-1240)

◆健康課◆  
(保健センター)  
(貫井北町5-18-18)

**がん検診の申し込みが電子申請できるようになりました**

8月1日から、東京共同電子申請・届出サービス(<http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/>)で、各種がん検診の申し込みが可能となりました。これによりパソコンやスマートフォンなどからの手続きが可能となります。ぜひ、ご利用ください。



## 乳がん検診

医療機関でのマンモグラフィ検査です。

**【桜町病院】**  
**時**10月2日～12月21日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)  
**【小金井つるかめクリニック】**  
**時**10月1日～12月29日(日曜日を除く。月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施) **定**20人(多数抽選)

——◇共通◇——  
**【東小金井さくらクリニック】**  
**時**10月3日～12月28日の水曜・金曜日の午前定100人(多数抽選)

——◇共通◇——  
**対**平成31年3月31日現在40歳以上の女性で、平成29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▽まっ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 **定**2千円※生活保護世帯の方は減免制度あり **他**抽選結果は、9月上旬に発送します  
**申**8月15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)へ電子申請可

## 子宮がん検診

**時**10月1日(月)～12月29日

(土)市内契約6医療機関、国分寺市内契約5医療機関 **対**平成31年3月31日現在20歳以上の女性で、平成29年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 **定**80人(多数抽選) **定**千円※生活保護世帯の方は減免制度あり **他**申込結果は、9月上旬に郵送します **申**8月15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)へ電子申請可

**健康講演会**  
**【生活習慣病と健康寿命】**  
 普段自立して生活できる「健康寿命」は、「生活習慣病」が関係するので、その治療と予防法についてお話しします。  
**時**9月8日(土) 午後2時～3時30分 **所**医師会館(本町1-3-13) **講**平岡昌和さん(市医師会会員) **定**50人(当日先着順) **問**健康課

**【がん(呼吸器系)について】**  
 がんの原因や治療、たばこの影響について学びます。  
**時**9月13日(木) 午後1時30分～3時 **所**前原暫定集会施設 **講**筒井秀人さん(市医師会会員) **定**50人(申込順) **申**8月1日から、電話で健康課へ

## 愛の献血

**時**8月5日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時 **所** 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**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でき

ます **実施**団体東京都赤十字血液センター **問**健康課

## 妊婦歯科健診

**時**9月10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**8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**9月20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**9月13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)

11か月児の保護者 **定**18人(申込順)

## むし歯予防教室

**時**9月6日～27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 **※**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28年2月生まれ(2歳6か月)



## 健康メモ

### 夏の食事の注意点

毎日暑い日が続いており、食欲がないなど、夏バテの症状に悩まされていませんか?今回は夏バテ予防を中心に、夏の食事の注意点についてご説明したいと思います。

### 【冷たいものを取りすぎない】

暑い日は、清涼飲料水、炭酸飲料、アイスなど冷たいものに手を伸ばしがちです。冷たいものを取りすぎると胃腸の働きが弱まり、糖質代謝に関わる栄養素で

の、実際には、これらには多くの糖分が含まれていますが、血糖値が急激に上がることで、食欲不振や体のだるさにつながることもあります。果物の食べ過ぎやスポーツドリンクも血糖値上昇を招くことがあります。

**【量より質を考慮してバランス良く】**  
 食欲がないと、そうめんなど炭水化物中心の食事になりがちです。消化のよい良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、少しずつでもいろいろな種類の食品を取りましよう。

豚肉、ウナギなどに豊富に含まれるビタミンB1は、疲労回復効果があります。夏場はビタミンB1の消耗が激しく不足しがちです。ニンニク、ニラ、ねぎなどアリシンを含む食材と一緒に調理すると、ビタミンB1の吸収が良くなります。また梅やレモン、お酢などに含まれるクエン酸は、疲労の原因となる乳酸を排出する働きがあります。酸味で食欲増進も期待できるので、香辛料などにも活用したいものです。

旬の夏野菜はビタミン類を始め栄養が豊富で、体の熱も冷ましてくれます。これらを積極的に食事に取り入れて、暑い夏を元気で乗り切りたいましよう。

<b>東京都・子供の健康相談室</b> 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 ☎#80000117(フッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎03-1528851-88898	<b>24時間テレホンサービス</b> ▽東京消防庁救急相談センター ☎#7119(119) フッシュ回線の固定電話、携帯電話 ☎042-121-2323 ▽東京都保健医療情報センター ☎#1537210303 聴覚障害者向け専用 FAX 03-1528851-80880	<b>小児救急(365日24時間)</b> ▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-11 ☎0422-1321-3111
---	--	---