

栗山親子わくわくチャレンジ リサイクルで遊ぼう!

ゴールデンウィークに、親子リサイクル体験・ダンボール迷路・スポーツかるた・プールで遊ぼう!など、体を動かして楽しむイベントを開催します。

時5月3日(祝)午前10時～午後3時
所栗山公園健康運動センター
申当日直接会場へ
同センター ☎042-382-1100
HP <http://www.koganei-sponavi.net/>

幼児のためのおはなし会

時5月27日、6月24日、8月5日、10月14日
いずれも日曜日午後3時～3時30分
所公民館東分館
対3歳～小学校1年生程度
申当日直接会場へ
同図書館東分室 ☎042-383-4550

ファミリー・サポート・センター会員説明会

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。

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。

子育てを地域で支える相互援助活動に参加しませんか。

時5月19日(土)午前10時～11時30分
所東小金井駅前設記念会館・マロンホール
対▽依頼会員▽市内在住で、原則午後5時～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5月1日から、電話でファミリー・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)
(買井北町5-18-18)
☎042-321-1240

食育行事実行委員追加募集

「小金井らしい食生活」を実現できるようなひとづくりを進めるため、さまざまな事業を行っています。このたび、6月3日(日)に開催する食育にかかわる行事と一緒に準備していただける実行委員を募集します。

対市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
定若干名
申5月1日から、電話で健康課へ

小金井市民の歯と口の健康

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。小金井歯科医師会では、歯と口の健康に関する検診や各種イベントを開催します。

時6月3日(日)午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(受け付けは3時まで)
所保健センター
※車での来場はご遠慮ください
内▽市内小・中学生が作成したポスターの展示▽歯科健診(受診者には歯ブラシをプレゼント)▽お口のお悩み相談▽フッ素塗布(小学生まで)▽ブラッシング指導▽口腔乾燥測定▽食育の紹介▽親と子の良い歯のこ

ンクール(当日の歯科健診でむし歯がない親子の方に、記念品を贈呈) 申当日直接会場へ
健康課

【口腔がん検診】
口の中のがんは歯茎や舌にできます。口腔がん検診を受けて早期発見をすることが重要です。一度受診した方も、この機会に年に1回は受けましょう。

対市内在住の方
定150人(申込順) 申5月1日から、電話で健康課へ

乳がん検診

【1】桜町病院
時7月3日～9月28日の火曜・水曜・金曜日の午後
定100人(多数抽選)

【2】小金井つるかめクリニック
時7月2日～9月29日(日曜日を除く)
月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施
定200人(多数抽選)

【3】東小金井さくらクリニック
時7月4日～9月28日の水曜・金曜日の午前
定100人(多数抽選)

◇共通◇
内マンモグラフィ検査
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
¥2千円※生活保護世帯の方

は減免制度あり他抽選結果は、6月上旬に発送します 申5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買井北町5-18-18)へ

健康講演会
「老眼も乱視も治せる! 白内障手術は自分でレンズを選ぶ時代へ」
白内障手術の際に、多焦点眼内レンズや乱視用レンズなどを使えば、白内障だけでなく老眼や乱視も同時に治療できます。

時6月9日(土)午後2時～3時30分
所医師会館(本町1-3-3) 講安田佳守氏
(市医師会会員) 申当日直接会場へ
健康課

【胃腸と肝臓がん】
胃がん、大腸がん、肝臓がんを中心に消化器のがんについて学びます。

時6月14日(木)午後1時30分～3時30分
所前原暫定集会施設
講松本順子氏(市医師会会員) 定50人(申込順) 申5月1日から、電話で健康課へ

両親学級ひまわりクラス
(平日2日間コース)
時6月11日(月)、18日(月)、午前10時～午後1時
所保健センター
内妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等
対おむね16～27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定20組(申込順・初産婦の方優先) 申5月1日か

ら、電話で健康課へ
愛の献血
時5月10日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時～4時
所市役所本庁舎駐車場
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
健康課

離乳食教室
【2】回食への進め方
時6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6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)

【3】回食への進め方
時6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)

【3】回食への進め方
時6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)

◇共通◇
所保健センター
内管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など
他母子同室です 申5月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診
時6月18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5月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室
時6月14日～28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
内歯磨き練習、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られます(終了)

むし歯予防教室
時6月14日～28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
内歯磨き練習、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られます(終了)

むし歯予防教室
時6月14日～28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
内歯磨き練習、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られます(終了)

は11時30分ごろ) 対平成27年11月生まれ(2歳6か月)～29年5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5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
☎#800011
プッシュ回線の固定電話、携帯電話
☎03-1528851-808908

24時間テレホンサービス
▽東京消防庁救急相談センター
☎#7119
9
プッシュ回線の固定電話、携帯電話
☎042-521-2323
▽東京都保健医療情報センター
1.医療機関案内(みわり)
☎03-1527210303
2.聴覚障害者向け専用FA
☎03-1528851-808800

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
☎0422213213
111

健康メモ
健康を保つ
「ガムをかむと良い。口を動かすと良い」、皆さんが耳にする言葉だと思いませんか。この事実を説明できる科学的なエビデンス(証拠)は分かっています。間違いなく脳が咀嚼をコントロール、咀嚼が脳に影響します。咀嚼はかむだけでなく、かむ事と関連した要素が含まれます。

咀嚼はかむだけでなく、かむ事と関連した要素が含まれます。ヒトは加齢による生理的な脳機能の衰えがあり、また年齢による筋力が衰えてくるのと同じ現象です。脳も体の一部、加齢による変化は避けられません。若いころに比べて脳の能力も落ちてくる、これは自然な変化であって決して認知症ではありません。

加齢による脳機能の衰えに対して、重要な事は脳を使う(活動させる)と言う極めて単純な事です。人間の脳は3層構造です。深い所から脳幹(生命維持)、大脳辺縁系(喜怒哀楽と言ふ心の動き)、新皮質(理性を司る)に分かれます。咀嚼はこの新皮質を覚醒させます。咀嚼の神経は三叉神経で、この神経にはあ

咀嚼はかむだけでなく、かむ事と関連した要素が含まれます。ヒトは加齢による生理的な脳機能の衰えがあり、また年齢による筋力が衰えてくるのと同じ現象です。脳も体の一部、加齢による変化は避けられません。若いころに比べて脳の能力も落ちてくる、これは自然な変化であって決して認知症ではありません。咀嚼による脳機能の衰えに対して、重要な事は脳を使う(活動させる)と言う極めて単純な事です。人間の脳は3層構造です。深い所から脳幹(生命維持)、大脳辺縁系(喜怒哀楽と言ふ心の動き)、新皮質(理性を司る)に分かれます。咀嚼はこの新皮質を覚醒させます。咀嚼の神経は三叉神経で、この神経にはあ

小金井歯科医師会
古田 昭彦