

小金井市公立学校運営連絡会の開催

令和元年度第3学期中の小金井市公立学校運営連絡会を、各市立小・中学校で開催します。傍聴はどなたでもできます。

☎各学校

学校名	開催日時	電話
第一小学校	2/26(水) 10:30~	383-1141
第二小学校	2/20(木) 10:30~	383-1142
第三小学校	2/15(土) 9:30~	383-1143
第四小学校	1/25(土) 9:30~	383-1144
東小学校	2/6(木) 15:00~	383-1145
前原小学校	2/20(木) 11:00~	383-1146
本町小学校	2/20(木) 10:00~	383-1147
緑小学校	2/15(土) 14:00~	383-1148
南小学校	2/20(木) 10:00~	383-1149
第一中学校	2/26(水) 15:30~	383-1161
第二中学校	2/10(月) 13:30~	383-1162
東中学校	3/9(月) 16:00~	383-1163
緑中学校	2/20(木) 14:20~	383-1164
南中学校	2/21(金) 15:00~	383-1105

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

市立小・中学校 学校公開

市立小・中学校では、地域にある学校として、学校教育活動への一層のご理解を得ることを目的に、授業などの学校教育活動を参観できる日を設けています。

☎各学校

学校名	公開日時	内容	電話	
第一小学校	1/18(土)	8:50~11:30	道徳授業地区公開講座	383-1141
	2/18(火)	8:50~15:10	学校公開	
第二小学校	1/18(土)	8:40~12:10	学校公開	383-1142
第三小学校	2/15(土)	8:35~12:05	学校公開	383-1143
第四小学校	1/25(土)	8:45~12:15	道徳授業地区公開講座	383-1144
東小学校	2/22(土)	9:35~11:25	道徳授業地区公開講座	383-1145
前原小学校	1/18(土)	8:40~16:30	けやき祭展示発表会	383-1146
		8:40~12:10	学校公開	
本町小学校	1/11(土)	8:30~11:10	道徳授業地区公開講座	383-1147
緑小学校	2/15(土)	9:35~12:15	学校公開・道徳授業地区公開講座	383-1148
南小学校	1/18(土)	10:20~12:10	道徳授業地区公開講座	383-1149
第一中学校	1/11(土)	8:50~12:40	学校公開	383-1161
		13:35~15:25		
第二中学校	2/4(火)	8:50~15:20	学校公開	383-1162
東中学校	1/18(土)	8:50~11:40	学校公開	383-1163
		8:50~15:00	作品展示発表会	
		8:50~11:40	学校公開	
緑中学校	1/18(土)	8:45~12:35	学校公開・オリパラ講演会	383-1164
南中学校	1/11(土)	8:40~11:30	学校公開	383-1105

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

健康ガイド

健康課(保健センター)
 ☎042-321-1240
 〒184-0015
 貴井北町5-18-18

乳がん検診 追加募集 (2月実施分)

女性スタッフによるマンモグラフィ検査です。

時2月19日(水)~22日(土) 午前9時~11時30分、午後1時~3時30分 所保健センター 対 令和2年3月31日現在40歳以上の女性で、平成30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100人(申込順) ¥2千円 ※生活保護世帯の方は、減免制度があります 他 検診時間の指定はできません 申1月15日までに、電話で健康課へ

はたちの 献血キャンペーン

厚生労働省、都道府県、日本赤十字社では、1月・2月に「はたちの献血キャンペーン」を全国各地で実施しています。開催時間・場所等詳細は、東京都赤十字血液センター ホームページ (<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/tokyo>) をご覧ください。

愛の献血

時1月9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 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出来ます 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2月20日(木) 午後2時45分~4時15分 対 おおむね6~7か月児の保護者 定15人(申込順) 〔3回食への進め方〕 時2月7日(金) 午後1時30分~3時30分 対 おおむね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1月6日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時2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 おおむね16~27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申1月6日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時2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 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 対 平成

29年7月生まれ(2歳6か月)~31年1月生まれ(1歳)の子ども ※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 各日12人(申込順) 申1月6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2月17日(月)、21日(金) 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 おおむね16~27週の妊婦とパ

健康メモ

かかりつけ医を持ちましょう

皆さん、明けましておめでとございます。今年、東京オリンピック・パラリンピックの年です。開催が楽しみです。

今回のテーマは、以前に一度投稿しました「かかりつけ医」について、再度お話ししたいと思います。

かかりつけ医とは、「健康に関する事をなんでも相談でき、必要ときに専門の医療機関に紹介してくれる身近に居て頼りになる医師のこと」と日本医師会は定義しています。特に、高血圧、心臓病、糖尿病などの慢性疾患で治療を受けている方は、近くのかかりつけ医を持つ事をお勧めします。主治医が市外にいる

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1月6日から、電話で健康課へ

栄養講習会 うす味に慣れよう

うす味は生活習慣病にならないためのポイントの一つです。減塩を学んでみませんか。 時2月14日(金) 午前10時~正午 所保健センター 内 栄養講習会と調理実習 対 市内在住の方 定20人(申込順) 他 希望者にはみそ汁の塩分測定を行います 申1月6日から、電話で健康課へ

方も、毎年健診をしている市内の医療機関の先生も、身体のことをわかっていられるかかりつけ医だと思えます。治療中の病気だけでなく、何でも気軽に相談できる医師がいるだけで、病気の早期発見・治療につながります。

小金井市の特定健診・後期高齢者健診で病気が見つかり、治療を開始した方もいらっしゃると思います。定期的に診察している医師は、患者さんのいつもと違う声・話し方やろれつ、診察室に入ってくる歩き方等の変化がわかります。初めて診察する場合は、それらの変化が新しいものなのか、以前よりあった症状なのかは患者さんからの訴えが無いとわかりません。身体の少しの変化も早めにみつけれ「かかりつけ医」をぜひ見つけて下さい。

小金井市医師会
穂坂 英明