子ども・子育て

予防接種等保健衛生事業は健康ガイドへ

子ども体験講座 親子で星空観察

室内でプラネタリウムを見たり、望遠鏡を使って星空を観察します。
時12月18日(金)午後7時～9時 所公民館緑分館 講東京学芸大学星空サークルシリウス 対市内在住・在学の小学校4年生～中学生と保護者 定10組(申込順) 申12月2日から、電話または公民館緑分館窓口(☎042－387－7301)へ

赤ちゃんのためのおたのしみ会

時12月18日(金)午前10時～10時30分 所公民館東分館 対市内在住・在勤・在学の0～2歳児と保護者 定10組(申込順) 申12月2日から、電話または直接、図書館東分室(☎042－383－4550)へ

図書館東分室工作会 －お正月かざりをつくろう!

時12月26日(土)午後2時～3時30分 所公民館東分館 対市内在住の小学生 定10人(申込順) 申12月2日から、電話または直接、図書館東分室(☎042－383－4550)へ

令和2年TOKYO交通安全キャンペーン

12月1日(火)～7日(月) **世界一の交通安全都市TOKYOを目指して**

市民一人ひとりに交通安全意識の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、年末期における交通事故および渋滞の防止を図ります。

重点項目として、子どもと高齢者の安全な通行の確保、飲酒運転の根絶および高齢運転者等の交通事故防止、自転車の交通事故防止、二輪車の交通事故防止、違法駐車対策の推進に取り組みます。

■自転車安全利用五則

自転車も交通事故を起こせば刑事上、民事上の責任が問われます。正しいルールを知り、安全に自転車を利用しましょう。

▷自転車は車道が原則、歩道は例外
▷車道は左側を通行
▷歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
▷安全ルールを守る(飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
▷子どもはヘルメットを着用

問交通対策課交通対策係(☎042－387－9850)

ファミリー・サポート・センター会員説明会

登録を希望する方に、流れや仕組みを説明します。
時12月19日(土)午前10時～11時30分 所上之原会館 対▽依頼会員＝市内在住で、原則生後57日～小学生の子どもと同居している保護者▽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) 申12月5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)へ

子ども家庭支援センターカルガモ教室

時1月27日、2月24日、3月24日いずれも水曜日午前10時～11時30分(全3回) 所保健センター 内親子のふれあい遊びや親同士の交流を通じ、子どもへの関わり方を学ぶ 対令和元年11月～2年3月生まれの子どもと保護者 定10組(多数抽選) 他父親歓迎 申12月15日までに、電話または直接、子ども家庭支援センター(☎042－321－3141＝月曜・日曜・祝日を除く)へ

子どもの笑顔をみんなで守る 虐待かな?と思ったら(通告・相談)

・連絡は匿名で行うことも可能です
・連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます

▽子ども家庭支援センター(相談窓口)
☎042－321－3146＝月曜～土曜日午前9時～午後5時
▽児童相談所虐待対応ダイヤル(緊急時)
☎189(いちはやく)
※お近くの児童相談所につながります
※☎189がつながらない場合は、☎0570－783－189へ

冒険遊び場(プレーパーク)からのお知らせ

市では子どもが自由な発想で自由に遊べる冒険遊び場(プレーパーク)事業を実施しています。

【いけとおがわプレーパーク】
時毎週水曜・木曜・土曜日※要事前予約 所東京学芸大学プレイパーク

【くじら山プレーパーク】
時毎週金曜日 所都立武蔵野公園くじら山

―◇共　通◇―
時午前10時～午後5時(荒天中止)※当日の開催状況等詳細については、同事業ホームページ(http://www.koganei-yu.net/playpark)をご覧いただくか、お問い合わせください 対18歳未満の児童と保護者 他午前10時～午後2時を乳幼児とその保護者、午後2時～5時を小・中・高校生世代が主に使用する時間として、年代ごとの利用に配慮しています。いずれも時間入替制となります 問開催状況・行事内容・予約について＝NPO法人こがねい子ども遊パーク(☎080－6880－9809)、事業について＝児童青少年課児童青少年係(☎042－387－9847)

健康ガイド

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

両親学級

時1月16日(土)、23日(土)午前10時～午後1時 所保健センター 内妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等 対おおむね16～27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定各日18組(申込順。初産婦の方優先) 申12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1月21日(木)午後2時45分～3時45分 対おおむね6～7か月児の保護者

【3回食への進め方】
時1月8日(金)午後1時30分～2時45分 対おおむね8～11か月児の保護者

―◇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等 定各日9人(申込順) 他母子同室です 申12月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時1月7日～21日の毎週木曜日午前9時45分から、10時15分から 所保健センター 内歯磨き練習、栄養講話等※希望者は歯科健診も受けることができます 対平成30年6月生まれ(2歳6か月)～令和元年12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 定各回10人(申込順) 申12月1日から、電話で健康課へ

薬物乱用防止ポスター・標語展示会

市内の中学生が作成した薬物乱用防止をテーマとするポスターおよび標語(入賞作品)の展示会を開催します。
時12月16日(水)～21日(月)午前9時～午後10時(16日は正午から、21日は午後1時まで) 所小金井 宮地楽器ホールマルチパーパススペース 問健康課

愛の献血

時12月6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

健康メモ

骨粗鬆(しょう)症

骨粗鬆症は、骨が弱くなって骨折をきたしやすくなった病態です。高齢者や女性に起こりやすく、ちょっと転んだ程度で、背骨や太ももの付け根や手首や肩などを骨折することがあります。

国民生活基礎調査によると、介護が必要となった主な原因のうち、運動器疾患では、骨折・転倒によるものや、関節疾患等があげられます。

骨の強度を保つためには、食事と運動が大事です。

カルシウムやビタミンDを多く含んだ食品を食べるように心掛けましょう。カルシウムは、乳製品や小魚等に多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。

運動で骨に刺激が与えられると、骨を作る細胞が活発になります。最近は、コロナ禍で、運動不足の方もおられるようですが、骨や筋肉は、使わないと衰えます。骨折しないためには、転ばないようにすることも大切です。積極的に運動しましょう。屋外での散歩もよいでしょう。日光浴をすると、皮膚でビタミンDが作られます。

屋外に出られない場合は、室内でできる筋力トレーニングをおすすめします。

また、転びにくい環境も作りましょう。

しっかりした骨と筋肉を保ち、転びにくい体と環境で、健やかな人生を過ごせますように。

日々の積み重ねです。ただ、つらいトレーニングは長続きしませんので、自分に合ったやり方を見つけて、楽しく続けてください。

運動器疾患のある方は、かかりつけ医に相談してから行ってください。

小金井市医師会　山口　美樹