

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

結核検診

時12月3日(土)、5日(月)、6日(火)▽男性▽午前9時～9時50分、午後1時30分～1時55分▽女性▽午前10時5分～11時20分、午後2時10分～3時(男女とも3日は午後のみ) **所**保健センター **内**胸部レントゲン直接撮影 **対**令和5年3月31日現在16歳以上の方 **¥**無料 **申**当日直接会場へ **問**健康課

愛の献血

時12月4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 **■**美施団体東京都赤十字

12月の各種事業案内

問健康課

| | とき | ところ | 内容 |
|-------------------|--------------------------|----------|--|
| 乳幼児健康相談(のびのび広場相談) | 12月7日(水) 13:30~15:30 | 公民館貴井南分館 | ▷身体測定、育児および保健・栄養相談・母乳相談 |
| | 12月8日(木) 9:30~11:00 | 保健センター | ▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施) |
| | 12月9日(金) 13:30~15:30 | 婦人会館 | 対 乳幼児。妊産婦 |
| | 12月22日(木) 13:30~15:30 | 公民館東分館 | 他 持ち物等があります。事前に予約してください。月1回のみ参加可 |
| | 12月26日(月) 13:30~15:30 | 桜町上水会館 | |
| 栄養相談(管理栄養士) | 12月16日(金) 13:30~15:30 | 保健センター | ▷食生活で気になること、離乳食など▷要予約▷別の日程をご希望の方は、相談ください |

※保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

12月の乳幼児・産婦健康相談

対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

| 健康診査名 | とき | 対象 |
|---------------|--------------------|-----------------|
| 3～4か月児・産婦健康診査 | 12/1(木) /15(木) | 令和4年8月生まれの乳児と母親 |
| 1歳6か月児健康診査 | 12/6(火) /20(火) | 令和3年5月生まれの幼児 |
| 3歳児健康診査 | 12/14(水) /21(水) | 令和元年11月生まれの幼児 |

犬を飼っている方へ

犬を飼っている方には、犬の登録と毎年1回(原則4～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。今年度の注射が済んでいない犬の飼い主の方へ通知を送ります

付しますので、ご確認ください。また、犬が死亡したときは「飼い犬の死亡届」、住所や所有者が変わったときは「飼い犬の登録事項変更届」を忘れずに提出してください。

▽登録の鑑札 3千円(再交付 1千600円) **※**マイクروطップ登録を除く▽狂犬病予防注射済票 550円(再交付 340円)

問健康課または市民課市民係(市役所第二庁舎1階 ☎042-387-9830)

マゴモックキング

時12月22日(木) 午前10時～11時30分 **所**保健センター **内**栄養講義と調理体験 **※**試食無し **対**2～3歳児と保護者(初めの方優先) **定**6組(申込順) **申**11月15日から、電話で健康課へ

福祉のひろば

高齢者の入浴中の事故にご注意ください

11月26日は「いい風呂」の日です。冬に向かうこの時期に入浴習慣の見直しをしてみましよう。自分は元気だから大丈夫と過信せず、周囲の方も一緒にご注意ください。**【入浴中の事故を防ぐための注意ポイント】**
 ▽入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう
 ▽湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし

ましよう
▽浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

▽食後すぐの入浴、飲酒後、服薬後の入浴は避けましょう
 ▽入浴する前に同居者等に一声かけて、意識してもらいましょう

問介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)

地域生活支援拠点等事業 行動援護従業者養成研修

時令和5年1月7日～21日の毎週土曜日午前9時～午後6時30分(全3回) **所**障害者福祉センター **定**20人(申込順) **申**11月15日～12月14日午後5時に、障害者福祉センターホームページ(https://marimokai.jp/facility/koganei)で **問**障害者地域自立生活支援センター(障害者福祉センター1階 ☎042-381-8811 FAX 042-383-8488)

市難病者福祉手当を支給11月期分(8～11月該当分) 振込日11月30日(水)

振込日以降、通帳で正確か

めください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。

次のような場合は、ご連絡ください。▽振込日以降、7日を過ぎても振り込まれない場合▽氏名または住所、口座を変更した場合▽施設に入所した場合▽疾病状況が変化した場合▽手当を辞退する場合 **問**自立生活支援課障害福祉係(☎042-387-9842)

歳末たすけあい運動にご協力を

今年も全国一斉に12月1日から歳末たすけあい運動が始まります。この運動は、市内の町会・自治会、民生・児童委員協議会を中心として行われます。昨年は皆様のご協力により、募金額は約350万円に達しました。募金は見舞品・祝金として100世帯にお渡ししたほか、地域福祉事業に活用させていただきます。誰かが暮らしやすい福祉のまちづくりを進めるために、皆様のご協力をお願いします

シニア 元気アップイベントをメガロスと共催により開催します

時11月28日(月) 午前9時30分～11時または11時30分～午後1時 = メガロス武蔵小金井店(緑町5-3-24)、12月5日・12日・19日いずれも月曜日午前10時～11時 = 自宅(全4回) **内**スマートフォンの使い方(オンラインでの参加方法等)、自宅でできる運動、ミニ講話 **対**1人で運動ができる、市内在住の65歳以上の方 **定**30人(申込順) **申**11月15日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ

福祉総合相談窓口をご利用ください

年齢や障がいの有無にかかわらず、生活上のさまざまな不安や課題等の困りごとを抱える方に、寄り添いながら相談支援を行う福祉の総合相談窓口です。本人だけでなく、家族や関係者の方からの相談もお受けしております。まずは気軽にお電話ください。

■相談窓口福祉総合相談窓口(社会福祉協議会内 ☎042-386-0295)
■受付時間午前8時30分～午後5時(土曜・日曜・祝日を除く)
【休日窓口】
 時原則毎月第1日曜日午前9時～午後1時(市休日窓口の第1開庁日に準ずる)
問地域福祉課地域福祉係(☎042-387-9915)

シニアのための スマホ相談会 開催します

時12月6日、令和5年1月24日、2月14日いずれも火曜日午前10時～午後2時 **所**東小金井駅開設記念会館・マロンホール **対**60歳以上でスマホ操作に不安のある市内在住の方 **申**当日直接会場へ **問**都スマートフォン普及啓発事業事務局(☎03-6845-7883 = 月曜～金曜午前9時～午後5時)、市介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)

親族後見人のつとめ

権利擁護センターでは、成年後見制度における親族後見人の方を対象に、連絡会を開催します。

時12月8日(木) 午前10時～11時30分 **所**社会福祉協議会 **定**10人(申込順) **他**オンライン参加可 **申**11月15日から、電話で権利擁護センター(☎042-386-0121)へ

■目標額20万円 **■期間**12月1日(木)～28日(水) **■募金方法**市内各地域の地区委員が各家庭に呼びかけるほか、社会福祉協議会で受け付けます **■使途**在宅要介護者世帯見舞品、在宅障害者成人祝品および地域福祉活動費として幅広く活用させていただきます **問**社会福祉協議会(☎042-386-0294)