

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

糖尿病予防教室

時9月1日(金)、8日(金) 午後1時30分～4時30分(全2回) **所**上之原会館内糖尿病・食生活についての講義と運動対市内在住で、令和5年3月31日現在20歳以上の方**定**20人(申込順) **申**8月1日から、電話で健康課へ

乳がん検診

医療機関でのマンモグラフィ検査です。

①桜町病院

時10月3日～12月29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10月2日～12月30日(日曜日を除く)**定**250人(多数抽選)

③東小金井さくらクリニック

時10月2日～12月29日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)**定**100人(多数抽選)

◇共通◇

対令和6年3月31日現在40歳以上の女性で、令和4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か月以内の方など▽詳しくはお問い合わせください

ペーシをご覧ください **¥2千円**※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり

他抽選結果は、実施日の約2週間前に郵送**申**8月15日(消印有効)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、健康課へ※市ホームページから申請可

子宮がん検診

時10月2日(月)～12月29日(金) **所**市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関対令和6年3月31日現在20歳以上の女性で、令和4年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方**定**800人(多数抽選) **¥千円**※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり他**申**申込結果は、9月中旬に郵送**申**8月15日(消印有効)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、健康課へ※市ホームページから申請可

両親学級

時9月1日(金) 午前10時～午後0時30分、2日(土) 午前9時30分～正午**所**保健センター内妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等**対**おむね16～27週の妊婦・パートナーの方(妊娠週数は目安です。初産婦の方のみ) **定**各日44人(各家庭2人可。申込順) **申**8月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科教室

時9月4日(月)、29日(金) 午後0時45分から、1時45分から、2時45分から**所**保健センター内歯科衛生士による、歯磨き練習・各種測定・個別

相談等**対**おむね16～27週の妊婦の方**定**各回4人(申込順) **申**8月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

①一回食への進め方
 時9月12日(火) 午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分**対**おむね4～5か月児の保護者

②一回食への進め方

時9月12日(火) 午後2時30分～3時45分**対**おむね6～7か月児の保護者

7か月児の保護者

③一回食への進め方

時9月15日(金) 午後1時30分～2時45分**対**おむね8～11か月児の保護者

④完了食への進め方

時9月22日(金) 午前9時40分～10時25分、10時40分～11時25分**対**おむね1歳～1歳3か月児の保護者

◇共通◇

所保健センター内歯科衛生士(一回食、完了食を除く)・管理栄養士による講義など**定**



花粉症の薬について

国民病とも言われる花粉症(季節性アレルギー性鼻炎)のシーズンが過ぎ、鼻汁、鼻閉やくしゃみといった鼻症状が落ち着いている方も多いと思います。今年よりも多く「効いていた薬が効かない」と受診される方も多くいらっしゃいます。

花粉症の薬と言えは内服薬を思い浮かべると思いいますが、アレルギー性鼻炎の治療ガイドラインには症状に合わせて内服薬、点鼻薬を単独もしくは併用することが提示されています。代表的な薬には抗ヒスタミン薬があり、第1世代と第2世代に分類されますが、眠気などの副作用が出にくい第2世代が主に処方されています。その中でもヒラノア、アレグラ、デザレック

これからの秋の花粉症がある方はかかりつけ医と相談してお薬を決めてみるのもいいかもしれません。

小金井市医師会

川田 往嗣

各回10人(申込順)他親子同室です**申**8月1日から、電話で健康課へ

等ひとりの親家庭の方**申**電話または直接、子育て支援課子育て支援係(市役所第二庁舎3階)☎042-387-9836へ

し、公民館貴井北分館「ストレスマネジメント係」☎042-387-3401 ko202415@bz04.plala.or.jpへ

子どもと読書に関する講座
 ー親子でたのしむ絵本とわらべうた

時9月12日～26日の毎週火曜 日午前10時15分～11時15分(全3回) **所**図書館本館地階

集会所講落合美知子さん(おはなしとおんがくのちいさいおうち主宰) **対**市内在住の7か月～2歳6か月の子どもの保護者**定**10組(申込順) **他**手話通訳あり(要事前申込) **申**8月1日から、市申込フォームで**問**図書館本館 ☎042-383-111388

子ども子育て

ひとり親家庭支援セミナー
 子どもの教育費と
 ライフプランのヒント

教育資金とキャリアアップに関する講義です。講義の動画を市ホームページに公開します。

公開期間8月1日(火)～10月31日(火) **問**子育て支援課子育て支援係 ☎042-387-9836



市申込フォーム

成人学校子ども・子育て支援

ー子どもの心を守るための
 ストレスマネジメント

時9月4日(月)、11日(月) 午前10時～正午(全2回) **所**公民館貴井北分館**内**子育て中のストレスに向き合い、心をリラックスさせる方法を学ぶ

講高城絵里子さん(ルーテル学院大学准教授) **対**市内在住・在勤・在学中、未就学児の子育てをしている保護者**定**16人(申込順) **他**保育あり(おむね2歳以上。5人。要事前申込) **申**8月2日から、Eメール(1人1通)に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・保育の有無を明記

出張ハローワーク

時8月9日(水) 午後1時30分～3時30分**所**子育て支援課相談室**対**児童扶養手当受給者

令和5年度芸術文化振興計画推進事業
 0、1歳と保護者のための芸術文化体験
 ーベイビーミニシアター「おっぴょんのおん」

0～24か月の乳児とその保護者のための公演です。

時対9月4日(月) 午前10時から11時30分(全2回) **所**市内在住の7か月～2歳6か月の子どもの保護者、午後2時から10時12か月の乳児と保護者※いずれも10分前開場**所**小金井 宮地楽器ホール小ホール **出演**はらだまほ(振付家・パフォーマー)、松村拓海(音楽家) **定**各回12組(多数抽選) **¥500** **他**詳細はNPO法人アートフル・アクションホームページ(https://artfullaction.net)をご覧ください **申**8月1日～7日に、ファクス、Eメールまたは申込フォームで保護者と乳児の氏名(ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号・メールアドレスを明記し、NPO法人アートフル・アクションへ**問**事業内容と応募NPO法人アートフル・アクション ☎FAX 042-316-172366 artfullaction@gmail.com、芸術文化振興計画推進事業について「ユニティ文化課文化推進係」☎042-387-9823



申込フォーム