

**就学前の子どもを対象とした多様な集団活動で利用した施設の利用料を助成**



対象施設の利用料（4月～9月）の請求を受け付けます。詳細は、市ホームページをご覧ください

ください。

■申請書配布場所等対象施設、保育課（市役所第二庁舎3階）、市ホームページ

☎9月16日～10月15日（必着）に、郵送または直接、申請書を保育課保育係（〒184-8504住所不要 ☎042-387-9846）へ

**子育ての手伝いをしたい方へファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会**

☎9月25日(木)、29日(月)、10月3日(金)、7日(火)、15日(水)いずれも午前10時～午後3時（このほかの日程で保育実習・普通救命講習有り）

所保健センター

☎援助活動に関心のある20歳以上の方

¥1,700円（資料代）

☎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

**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

**胃がん内視鏡検査**



☎11月1日(土)～12月27日(土)

所市内契約医療機関

☎令和8年3月31日現在50歳以上の方で、令和6年4月以降に同検査を受けていない方。なお、次の方は受診できません

▷今年度胃部X線検査を受けた方  
▷妊娠中または妊娠していると思われる方

▷入院中の方  
▷胃疾患で受療中の方  
▷胃全摘出術後の方等

定400人（多数抽選）

¥3,000円

※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度有り

☎申込結果は10月中旬に郵送

☎9月19日（必着）までに、郵送または市ホームページで「胃がん内視鏡検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

**健康メモ**

**腸内環境（細菌叢）を整える**

腸内細菌は主に出産時に母親の産道から、その後は入浴などの日常環境から赤ちゃんの腸に住み着き、成長とともにさまざまな環境因子や加齢によって変化していきます。

小腸から大腸にかけて生息する腸内細菌は約1000種類100兆個にも及ぶといわれ、これらの細菌がグループごとに密集している様子がお花畑のように見えることから「腸内フローラ（植物群）」と呼ばれています。

複数の腸内細菌が連携プレーでさまざまな有用な成分を作っています。この腸内細菌代謝物に最近話題の「短鎖脂肪酸」があり、代表的なものに「酢酸」「プロピオン酸」「酪酸」があります。

「酢酸」は強い抗菌作用を持ち、腸管のバリア機能を高め、脂肪の

蓄積を押さえる働き等があります。酢酸を作る腸内細菌の代表がビフィズス菌です。

「プロピオン酸は」大腸のビフィズス菌を増やし整腸作用や、過剰な食欲を押さえたりする働きがあります。

「酪酸」は腸のエネルギーとして使われるほか、過剰な免疫反応を押さえアレルギー症状を改善する効果、炎症を抑える効果、血糖値を下げるインスリンの分泌を促す効果等があります。

また腸と脳は自律神経やホルモン等を介して相互に影響を与え合っており、これを「腸脳相関」と言います。

腸内細菌に元気に活動してもらうために規則的で良質な食事や睡眠、ストレスの元から距離をとったり、リラックスできる時間を意識的に作ったり工夫をして、素敵な腸内フローラを育ててください。

小金井市医師会

小森 まき

**健康講演会 今、知ってほしい！ 乳がん予防の生活習慣プレスト・アウェアネス**

☎10月14日(火)午後2時～3時30分

所保健センター

講植木ひさよさん(市医師会会員)

☎市内在住の女性

定25人（申込順）

☎保育有り（生後6ヶ月以上の未就学児。4人）

☎9月1日から、電話またはEメールで教室名・住所・氏名・生年月日・電話番号・保育の有無（有りの場合は子どもの氏名、生年月日、アレルギーと病歴の有無）を明記し、健康課（☎s050499@koganei-shi.jp）へ

	休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください		休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限りです	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
9月7日(日)	やすたけ内科クリニック 梶野町5-3-6-101東小金井フワメディカルモール ☎042-388-8880	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 ☎042-401-6157	鹿島デンタルクリニック 本町5-38-32ライオンズマンション 武蔵小金井第3-101号 ☎042-388-2111	フラワー薬局 東小金井駅前店 梶野町5-3-6-102 ☎042-316-3347	
	うちやまクリニック 東町4-43-15MKジェムズマンション1F ☎042-382-1715	岡村皮フ科医院 梶野町2-7-2 ☎0422-37-1112			サンドラッグ小金井梶野町薬局 梶野町1-7-32 ☎0422-36-7382	
9月14日(日)	あらたこどもクリニック 本町3-9-8第2砂川ビル1階 ☎042-380-0033	小金井太陽病院 本町1-9-17 ☎042-383-5511	小金井つるかめクリニック 本町6-14-28アクウェルモール3F ☎042-386-3757	川合歯科医院 本町1-19-2 ☎042-381-2211	まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151	マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28 アクウェルモール204 ☎042-316-1292
	小金井つるかめクリニック 本町6-14-28アクウェルモール3F ☎042-386-3757	アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28武蔵小金井アクウェルモール2F ☎042-383-5558			マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28アクウェルモール204 ☎042-316-1292	
					薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	

**東京都・子供の健康相談室**  
受付時間▷平日＝午後6時～翌朝8時  
▷休日（土曜・日曜・祝日）＝午前8時～翌朝8時  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000  
☎03-5285-8898

**24時間テレホンサービス**  
▷東京消防庁救急相談センター  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119  
☎042-521-2323

▷東京都保健医療情報センター  
・医療機関案内ひまわり  
☎03-5272-0303  
聴覚障害者向け専用  
FAX03-5285-8080

**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  
☎0422-32-3111

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社（広告代理店） ☎ t.nakano@flex-ad.co.jpへ .....

**復職支援研修(看護師) 病院体験コース**  
※この事業は東京都看護協会が東京都から委託を受けて実施しています

研修日程・申込期間	研修日程	申込期間
3日コース	11/10(月)～11/12(水)	9/1(月)～10/27(月)
5日コース	11/10(月)～11/14(金)	
1日コース	(随時受付)	

事業・研修申込に関する問合せ ☎03-6276-1718

施設入居前後・遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

**お片付け**  
お片付けライトに全部お任せ下さい！  
ご相談・お見積り 完全無料！

通話無料 0120-684-215  
お片付けライト 〒186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065

断熱 玄関ドア 交換  
断熱 内窓 取付  
断熱 真空ガラス 交換

**補助金制度 あります** (国+東京都より)

窓・ドアのリフォームお任せください！  
増改築相談員がいるお店 創業 70年 株式会社 芹沢ガラス  
☎0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

・掲載内容の詳細や最新情報については、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。費用の記載のないものは、原則無料です  
・各記事中の二次元コードは、事業の詳細や申込フォーム等へご案内するものです