

## 物価高騰対応生活応援給付金



物価高騰対応生活応援給付金コールセンター (☎050-5865-3430  
= 3月16日から開設。土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)

物価高騰の影響を受けている生活者を支援するため、国の交付金を活用し市民1人につき5,000円の現金を支給します。  
☎令和8年2月1日現在、小金井市に住居登録があり、以下のいずれかに該当する方  
①非課税世帯等に実施した物価

高騰対策給付金を受給したことのある世帯  
②マイナポータルで公金受取口座を登録している方  
③上記①②に該当しない方  
■給付額5,000円(1人)  
※世帯主に世帯の人数分を支給  
■申請方法①②=申請不要。4

月上旬ころに支給のお知らせを世帯主宛てに送付します(4月下旬ころ振込予定)  
③=申請必要。4月中旬ころに確認書を世帯主宛てに送付しますので、6月30日(消印有効)までに、手続きをしてください

**給付金を装った詐欺等にご注意ください!**  
給付金を装った特殊詐欺、個人情報、通帳・キャッシュカード、暗証番号の詐欺にご注意ください。  
市や国などがATMの操作をお願いすることや、給付のために手数料の振り込みを求めることは絶対にありません。

## 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

各種事業案内 図※1=こども家庭センター(☎042-321-6296)※2=健康課

|                             | とき                               | ところ    | 内容   |
|-----------------------------|----------------------------------|--------|--|
| 乳幼児健康相談<br>(のびのび広場相談)<br>※1 | 4月9日(木)、<br>23日(木)<br>9:30~11:00 | 保健センター | ▷身体測定・育児および保健・<br>栄養相談・母乳相談<br>▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施)<br>☎乳幼児、妊産婦                                    |
|                             | 4月10日(金)<br>13:30~15:00          | 婦人会館   |  |
|                             | 4月15日(水)<br>9:30~11:00           | 公民館東分館 |  |
|                             | 4月27日(月)<br>13:30~15:00          | 桜町上水会館 |  |
| 成人健康相談<br>(医師・保健師)<br>※2    | 4月17日(金)<br>13:30~15:00          | 上之原会館  | [担当医]<br>安武(呼吸器内科)<br>小松(消化器内科)<br>▷血圧測定、体脂肪測定、健康相談など<br>▷医師との相談は13:30~14:45(要予約。ただし当日空きがあれば予約なしでも相談可) |
| 歯科健康相談<br>(歯科医師)※2          | 4月15日(水)<br>15:00~16:15          | 保健センター | [担当医]<br>岩田<br>▷要予約  |
| 栄養相談<br>(管理栄養士)※2           | 4月17日(金)<br>13:30~15:30          | 上之原会館  | ▷食生活で気になること  |

◆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

## 健康メモ

### 季節の変わり目、 血圧変化にご注意を!

春の訪れを感じる3月ですが、朝晩はまだ冷え込み、日中との気温差が大きくなる季節です。こうした寒暖差の影響で、血圧が上下しやすくなります。気温が下がると体は熱を逃がさないように血管を縮め、その結果、血液の流れが滞りやすくなり、血圧が上がります。このような「急な温度変化」から起こる「急な血圧変化」は脳や心臓の血管に大きな負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞などの発症につながるおそれがあります。  
例えば、朝起きた直後のトイレや入浴の前後、外出時などは急な温度変化が起こりやすい場面です。脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておくほか、エアコンのタイマ

ー機能を活用し、起床前や就寝前に室温が下がりにくいようにしておく、急な血圧の上昇を防ぐのに効果的です。また、重ね着で上手に体温を調節し、冷気を感じる前に衣服で保温するよう心掛けましょう。

さらに、春先は鍋料理や汁物、漬物などから塩分をとりすぎる傾向があります。だしのうまみを活かして薄味にしたり、みそ汁の汁を少なめによそったりすることで、自然に塩分を減らすことができます。

そして、日ごろから家庭で血圧を測り、変化の傾向を知っておくことも大切です。朝と夜の2回を同じ条件で測定すると、季節や生活習慣による影響が分かりやすくなります。季節の変わり目こそ、温度や食事の管理を整え、健やかに穏やかな春を迎えましょう。

小金井市医師会

大塚 佳満

|            | 休日診療<br>受付時間 午前9時~正午、午後1時~5時<br>※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<br>受付時間 午後5時30分~9時  | 休日歯科診療<br>受付時間 午前9時~正午、午後1時~5時 ※応急処置に限ります  | 休日薬局<br>受付時間 午前9時~正午、午後1時~5時  | 休日準夜薬局<br>受付時間 午後5時30分~9時  |
|------------|--|--|--|---|--|
| 3月15日(日)   | やすたけ内科クリニック<br>梶野町5-3-6 101東小金井フラワーマジカルモール<br>☎042-388-8880<br>田中整形外科<br>東町4-16-30<br>☎042-388-4976            | 小金井 竹内内科・小児科・在宅クリニック<br>貫井南町5-20-17<br>☎042-381-6627<br>武蔵野中央病院<br>東町1-44-26<br>☎0422-31-1231              | 武蔵小金井クリニック<br>本町5-19-33<br>☎042-384-0080   | 鹿島デンタルクリニック<br>本町5-38-32<br>ライオンズマンション<br>武蔵小金井第3-101号<br>☎042-388-2111 | フラワー薬局 東小金井駅前店<br>梶野町5-3-6-102<br>☎042-316-3347<br>みなみ調剤薬局<br>貫井南町5-20-15<br>☎042-381-7405   |
| 3月20日(金・祝) | あらたこどもクリニック<br>本町3-9-8第2砂川ビル1階<br>☎042-380-0033<br>アイリスウイメンズクリニック武蔵小金井<br>本町6-13-18コスモビル3階<br>☎042-316-3824    | うちやまクリニック<br>東町4-43-15MKジェムズマンション1F<br>☎042-382-1715<br>東小金井駅前眼科<br>梶野町5-11-5パピスプラザ201<br>☎042-316-1661    | 小金井橋さくらクリニック<br>桜町1-15-11<br>☎042-316-6170 | 歯科田中クリニック<br>貫井北町3-26-12<br>☎042-381-1182                               | まちば薬局<br>本町4-14-21-101<br>☎042-387-2151<br>まえはら調剤薬局<br>前原町3-2-25<br>☎042-401-7887  |
| 3月22日(日)   | 武蔵小金井みどりクリニック<br>本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス2F<br>☎042-316-1101<br>神保整形外科<br>本町5-38-41ユニール武蔵小金井102<br>☎042-304-1801 | 小金井つるかめクリニック<br>本町6-14-28アークウェルモール3F<br>☎042-386-3757<br>三枝耳鼻咽喉科・小児科医院<br>本町5-19-32三枝ビル2F<br>☎042-381-8221 | 前原診療所<br>前原町3-17-1<br>☎042-381-1702        | タナカ歯科<br>本町5-19-8<br>アカシアビル2F<br>☎042-381-4449                          | ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店<br>本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040<br>マロン薬局 武蔵小金井店<br>本町6-14-28アークウェルモール204 ☎042-316-1292<br>伯雲堂薬局<br>本町2-6-12 103号 ☎042-400-6035<br>調剤薬局北なが<br>本町5-18-13 ☎042-381-2906 |
| 3月29日(日)   | 久我治子クリニック<br>本町5-9-5<br>☎042-384-3461<br>共立整形外科<br>本町6-9-38-1F<br>☎042-383-5115                                | 新こがねい呼吸器内科<br>東町4-8-13登川ビル1階<br>☎042-380-9080<br>梶尾眼科<br>前原町3-35-18<br>☎042-384-2189                       | さいとう医院<br>東町4-21-10<br>☎042-380-5510       | 平田歯科医院<br>東町4-5-13<br>☎042-384-6619                                     | まちば薬局<br>本町4-14-21-101<br>☎042-387-2151<br>サザン薬局<br>本町6-5-3シャトー小金井1F<br>☎042-388-4229  |



### 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

