

冒険遊び場「プレーパーク」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。

9月のイベント「あそぼろさい」遊び場で防災力をつける

時9月5日（い）けとがわ、7日（く）ら山午後3時〜4時30分（荒天中止）**内**放水体験、ご飯炊き防災食の試食など**持**ご飯炊きを使う容器（鍋・空き缶・牛乳パック等）、はし、米1合、軍手

いけとがわ プレーパーク

時毎週火曜・水曜・木曜・土曜日※月1回木曜日の乳幼児向け野外親子ひろば「いちご」では季節のイベントを実施しています**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）※当日の開催状況などの詳細については、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**問**開催状況、行事内容について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）

善意の輪

市取扱分

7月分

特定寄附

市立小学校の環境教育のために

▽プランター24個、花バサミ2個、じょうろ17個、バケツ2個、スコップ1個、熱中症対策温湿度計2個、自在ホーキ10本、バキュームクリーナー1個
株式会社いなげや

8月分（敬称略）

特定寄附

市立小学校のクラブ活動等のために

▽卓球台6台、サポートDX6組、ブルーネット6枚、ジームス・サジュ・クマール

健康ガイド

◆健康課健康係
(保健センター)
(☎042-321-1240)
健康課
(保健センター)
(貫井北町5-18-18)

乳がん検診募集（11月実施分）

女性スタッフによるマンモグラフィ検査です。

時11月13日（火）〜17日（土）午前9時〜11時30分、午後1時〜3時30分**所**保健センター
平成31年3月31日現在40歳以上の女性で、平成29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▽乳房疾患で治療中、

経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方**定**50人（多数抽選）**費**2千円※生活保護世帯の方は、減免制度があります**他**▽検診時間の指定はできません▽申込結果は、実施日の3週間前に郵送します**申**9月14日（必着）までに、郵送（1人1通）

で「保健センター乳がん検診希望」・住所・氏名（ふりがな）・生年月日・電話番号・受診希望日（3つまで）
午前・午後の希望を明記
し、健康課（〒184-0015 貫井北町5-18-18）へ※市ホームページからも申請できます



経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方**定**50人（多数抽選）**費**2千円※生活保護世帯の方は、減免制度があります**他**▽検診時間の指定はできません▽申込結果は、実施日の3週間前に郵送します**申**9月14日（必着）までに、郵送（1人1通）

歯科健康講演会

歯と口からみた健康づくり
住み慣れた街に住み続けるために

時10月3日（水）午後1時30分〜3時**所**前原暫定集会施設
講者 橋本雅志さん（小金井歯科医師会会員）**定**50人（申込順）**申**9月3日から、電話で健康課へ

離乳食教室

2回食への進め方
時10月18日（木）午後2時45分〜4時15分**対**おむね6〜7か月児の保護者**定**15人（申込順）

3回食への進め方
時10月11日（木）午後1時30分〜3時30分**対**おむね8〜11か月児の保護者**定**18人（申込順）

込順）
◇共通◇
保健センター**内**管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など**他**母子同室です**申**9月3日から、電話で健康課へ



むし歯予防教室

時10月4日〜18日の毎週木曜
日午前9時から（受け付けは9時15分まで）**所**保健センター
1**内**歯磨き練習、栄養講話など
2**むし歯**予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けられます（終了は11時30分ごろ）**対**平成28年3月生まれ（2歳6か月）〜29年9月生まれ（1歳）の子ども※転入等で対象年齢を過

能）がほぼでき上がります。心肺機能は車で言えば「エンジン」です。そのエンジンが20歳のころにでき上がるということは、その時の体重に見合ったエンジンが搭載されていることです。体重が増え、エンジンが完成するのは1500ccの車には1500ccのエンジンと言うわけです。それなのに中年になり体重が増加すると言うことは、1500ccのエンジンに対し2000ccの車体になっていくということになります。その重くなった車体のほとんどが脂肪です。エンジン

健康メモ

食欲の秋 エンジンと車体のお話

季節は秋、夏の暑さから解放され、食べるものが何でもおいしい季節となってきました。ただ、食べ過ぎ、肥満は生活習慣病の大敵です。受診されている患者さんの多くの方は「昔は今より10kg以上痩せていました」と言われます。実はこれは大きな問題なのです。

人の体が成長できるのは、せいぜい20歳くらいまででしょう。20歳ごろまでに心臓や肺の機能（心肺機能）がほぼでき上がります。心肺機能は車で言えば「エンジン」です。そのエンジンが20歳のころにでき上がるということは、その時の体重に見合ったエンジンが搭載されていることです。体重が増え、エンジンが完成するのは1500ccの車には1500ccのエンジンと言うわけです。それなのに中年になり体重が増加すると言うことは、1500ccのエンジンに対し2000ccの車体になっていくということになります。その重くなった車体のほとんどが脂肪です。エンジン

ぎている場合は、ご相談ください**定**各日12人（申込順）**申**9月3日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時10月1日（月）午後1時から、1時15分から、1時30分から（終了は3時ごろ）**所**保健センター**対**おむね16〜27週の妊婦とパートナーの方



27週の妊婦の方**定**20人（申込順）**申**9月3日から、電話で健康課へ

両親学級ひまわりクラス（平日2日間コース）

時10月15日（月）、22日（月）午前10時〜午後1時
所保健センター
内妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等
対おむね16〜27週の妊婦とパートナーの方（妊娠週数は目安です）
定20組（申込順・初産婦の方優先）
申9月3日から、電話で健康課へ



がん検診の申し込みが電子申請でできます

8月1日から、東京共同電子申請・届出サービス（http://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo/）で、各種がん検診の申し込みが可能となりました。これによりパソコンやスマートフォンなどからの手続きが可能となります。ぜひ、ご利用ください。
※市ホームページから、同サービスに移動できます
問健康課



東京都・子供の健康相談室 受付時間 ▽平日 午後6時〜11時 ▽休日（土曜・日曜・祝日） 午前9時〜午後11時 ☎#8000011 ☎#8000011 ☎#8000011 ☎#8000011	24時間テレホンサービス ▽東京消防庁救急相談センター ☎#7119 ▽保健センター ☎#7119 ▽保健センター ☎#7119 ▽保健センター ☎#7119	小児救急（365日24時間） ▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-11 ☎0422-321-3111
--	---	---