

**イトーヨーカ堂
武蔵小金井店で
障がい福祉施設で製作
された商品を販売**

株式会社セブン・イレブン・ジャパンおよび株式会社イトーヨーカ堂との「地域活性化包括連携協定」の締結に基づき、障がい福祉施設で製作された商品を販売することになりました。

施設で働く障がいのある方の工賃や、自立支援に役立てられます。ぜひ、ご利用ください。

■11月7日(水)～9日(金) 午前11時～午後4時 所 イトーヨーカ堂武蔵小金井店1階 エスカレーター横 自立生活支援課 障害福祉係 ☎042-387-9848

**精神障害者保健福祉手帳
1級をお持ちの方へ
心身障害者医療費助成制度
(マル障)の申請受付を開始**

■申請受付開始日 11月1日(木)から ■助成開始 平成31年1月診療分から 対精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方(ただし、生活保護受給中の方、所得制限基準額を超える方、65歳までに申請しなかった方などは対象外) ※経過措置として、手帳交付日が平成30年12月31日以前でかつ有効期限のある精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳以上の方は、平成31(2019)年6月30日まで(に限り、65歳を超えていても申請すること)ができます ■必要書類等

精神障害者保健福祉手帳(1級)かつ平成31年1月以降の有効期限のあるもの、保険証、印鑑、平成30年度住民税課税(非課税)証明書(平成30年1月1日現在小金井市に住民票がない方のみ) 申自立生活支援課 障害福祉係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9842 FAX 042-384-2524)

市民後見人養成講習

平成31年1月16日(水)、25日(金)、30日(水)、2月7日(木)、14日(木)、21日(木) 午前10時30分～午後5時(全6回) 所 三鷹駅前コミュニティセンター(JR三鷹駅南口下車徒歩5分) ほか 他参加を希望する方は事前にご連絡ください 申11月16日までに、申請書を権利擁護センター(本町5-36-17 ☎042-386-0121)へ

在宅介護者見舞品の支給

平成30年11月1日現在、在宅で要介護4または5に認定された方を同居して介護している方に、見舞品(商品券5千円分)を差し上げます。なお、前年度に配布した方には申請書を郵送しました。

■11月22日までに、介護保険証等の要介護度が分かる書類と申請者の現住所を確認できる書類を持参し、直接、権利擁護センター(本町5-36-17 ☎042-386-0121)へ

**精神保健福祉
ボランティア養成講座**

「夜明け前 呉秀三と無名の精神障害者の100年」上映会&トークショー 時12月4日(火) 午後7時～

9時 所 小金井 宮地楽器ホール 小ホール内▽映画上映▽今井友樹さん(同映画監督)によるトークショー▽市内ボランティア団体紹介など 定100人(申込順) 申11月1日から、電話または直接、小金井ボランティア・市民活動センター ☎042-387-0011)へ

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

**栄養講習会
知っておきたい
減塩のコツ**

血圧が高めな方、食事療法で塩分制限が必要な方など、減塩について学びませんか。 時12月11日(火) 午前10時～11時30分 所 保健センター 定20人(申込順) 申11月1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12月10日(月)、14日(金) 午前10時～午後1時 所 保健センター 妊産婦、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11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

時平成31年1月4日～3月29日 日 火曜・水曜・金曜日の午

◇共通◇

【2】小金井つるかめクリニック

時平成31年1月4日～3月30日(日曜日を除く。月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施) 定20人(多数抽選)

【3】東小金井さくらクリニック

時平成31年1月4日～3月29日 日 水曜・金曜日の午前 定150人(多数抽選)

◇共通◇

対平成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

つ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 ¥2千円※生活保護世帯の方は減免制度あり 他抽選結果は、12月上旬に発送します 申11月15日(必着)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(〒184-0015 貫井北町5-18-18)へ※市ホームページから申請可

子宮がん検診

時平成31年1月4日(金)～3月16日(土) 所 市内契約6 医療機関、国分寺市内契約5 医療機関 対平成31年3月31日現在20歳以上の女性で、平成29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※生活保護世帯の方は減免制度あり 他抽選結果は、12月上旬に郵送します 申11月15日(必着)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(〒184-0015 貫井北町5-18-18)へ※市ホームページから申請可

◇共通◇

所保健センター 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11月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時12月10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週の妊婦の方 定20人(申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【2】回食への進め方 時12月20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12月13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)

むし歯予防教室

時12月6日～20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 内歯磨き練習、栄養講話など ※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も

多摩府中保健所各種相談のご案内

ご家族のみの相談でも構いません。事前予約が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

受けることができます 対平成28年5月生まれ(2歳6か月)～29年11月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定 各日12人(申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ



健康メモ

白い歯でお口を守りましょう

第100回全国高校野球選手権大会が去る8月に行なわれ、そこで一躍時の人になったのは秋田県立金足農業高校の吉田輝星投手でした。U18アジア選手権では甲子園の疲れからか、実力があまり発揮できませんでしたが、プロ野球のスカウト達の評価はそんなに揺るがないでしょう。

テレビに映し出された吉田投手の球筋は、素人目から見ても素晴らしい、イケメンでもあり、これはスターになるなど予感しました。しかしそのイケメンの口元に時折のぞく白い歯に気づいた方もいらっしゃると思います。

あれはスポーツマウスピースを装着していたと思われ、2008年北京五輪のソフトボール競技で金メダルに輝いた日本代表のエース上野由岐子投手も白いマウスピースでした。ところでこのマウスピース。見た目を良くするためではありません。日本スポーツ歯学会ではマウスガードと呼ばれるもので、口のケガを予防するため、通常は上あごに歯を被うようなU字型のものです。時に、運動能力の向上を目的にマウスガードを作りたいという選手がいますが、まずはケガの予防が最大の目的です。マウスガードをつけて力が入るようになったという選手もいますが、元々の歯のかみ合わせが悪かったのが、マウスガードによってかみ合わせが良くなることで、何らかの効果があらわれる事があるかもしれません。単純にマウスガードをつけている「安心感」が運動能力に影響を与えているかもしれません。運動能力に関しては、まだまだ研究が必要です。

小井井歯科医師会 平田 晋一