

東京都 シルバーパスを 発行中

都内在任の70歳以上の方を対象に、都営交通および都営民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」(有効期限は9月30日)を発行しています。

東京都シルバーパスは(一社)東京バス協会が実施しています。市では発行していませんので、申し込みに必要な書類等は、同協会へお問い合わせください。

■常設窓口 京王バス小金井営業所(本町5-3-31) 11時

シルバー人材センター パソコン・スマホ・ タブレット教室

所 シルバー人材センター中町会議室(旧リサイクル事業所内) 講 同センターパソコン班定各5人(申込順) 他 希望者が定数を越えたコースでも、パソコン持ち込

みで参加できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。申開催日の4日前(土曜・日曜・祝日を除く)までに、電話またはフ

5月8日～29日の毎週水曜日午後2時～4時(全4回) 所 社会福祉協議会 講 中村真奈子さん(健康運動指導士) 対 子さん(健康運動指導士) 対 おおむね60歳以上の市内在住の方 定 20人(多数抽選) 申 4

高齢者いきいき活動講座
脳トレ！筋トレ！脂肪ト

前10時～午後4時(土曜・日曜・祝日を除く) 平成31年度市・都民税が課税で、平成30年中の合計所得金額が120万円を超える方 11万5000円※ 4月1日から▽それ以外の方 11万円 同協会(03-5308-6950)

講習名	日程	講習時間	費用 (教材費含む)
スマホ入門講座	4/12(金)	9:00~12:00	3,590円/回 (教材費込)
	/19(金)		
	5/10(金)		
	/17(金)		
個人教室	相談して決定します		1,500円/時間 (教材費は別途実費)
訪問レッスン			
初期設定、トラブル対応			2,500円/時間
Cocoサロン (パソコン趣味の講座)	毎月第2・4週の2回(火曜・木曜・土曜日のいずれか)	13:00~16:00	月5,000円
相談室	毎週月曜日(祝日を除く)	13:00~15:00	無 料

※パソコンはWindows7、Office2010を使用しますが、詳細はご相談ください。訪問レッスン、初期設定、トラブル対応は出張料が別途かかります

月10日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を明記し、社会福祉協議会「脳トレ！筋トレ！脂肪トレ！」(〒184-0004本町5-36-17) 042-386-0294へ

高齢者、障がいのある方、子育て中の親子などの孤立予防、地域の見守りを目的とした非営利のサロン団体に助成します。これから立ち上げる方、すでに活動を始めている団体もお気軽にご相談ください。

市内を拠点とし、原則月1回以上の活動を行っているふれあい・いきいきサロン登録団体※事前に登録が必要です。申電話で、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
(042-321-1240)
健康課(保健センター)
〒184-0015
国分寺北町5-18-18

新生児聴覚検査の費用が助成されます

生まれつき、聴覚に何らかの障害を持つ赤ちゃんは千人に1~2人と言われています。聴覚障害は早期に適切な支援を開始することで、コミュニケーションの形成や言語発達の面で大きな効果が得られるので、早期発見が重要です。 対 生後50日までの新生児 受 診票▽4月以降に妊娠の届出をされる方 妊婦届出の際に

子宮がん検診
6月1日(土)～9月30日(月) 所 市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関 対 平成32(2020)年3月31日現在20歳以上の女性で、平成30年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 定 80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、5月上旬に郵送します 申 4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、健康課へ※市ホームページから申請可▽申込期間が変更となりました

両親学級たんぽぽクラス(土曜2日間コース)
5月11日(土)、18日(土) 午前10時～午後1時 所 保健センター 妊婦、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等 対 おおむね16~27週の就労妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定 36組(申込順・初産婦の方優先) 申 4月1日から、電話で健康課へ

3回食への進め方
5月10日(金) 午後1時30分～3時30分 対 おおむね8~11か月児の保護者 定 18人(申込順) 所 保健センター 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 4月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室
5月9日～23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 歯磨き練習、栄養講話など 対 歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます(終了は11時30分ごろ) 対 平成28年10月生まれ(2歳6か月)～30年4月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎていない場合は、ご相談ください 定 各日12人(申込順) 申 4月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診
5月13日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分

離乳食教室
2回食への進め方
5月16日(木) 午後2時45分～4時15分 対 おおむね6~7か月児の保護者 定 15人(申込順) 3回食への進め方
5月10日(金) 午後1時30分～3時30分 対 おおむね8~11か月児の保護者 定 18人(申込順)

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。

健康メモ
大腸がんは治りやすい病気です
日本では、毎年100万人の方ががんにかかります(死亡は38万人)。その中で一番多いのが大腸がんで、15万人の方がかかります(死亡は5万人)。この大腸がん、意外と治りやすい病気なのです。がんの広がりの目安として、ステージという言葉が使われます。ステージⅠ～Ⅱは、がんが大腸内にとどまっている状態。ステージⅢは、がんが大腸の外へ少しだけ広がっている状態(リンパ節に転移している場合もあります)。このステージⅢは、いわゆる進行がんです。でも、大腸がんは、ステージⅢでも85%の人が治るのです(5年生存率が85%)。もちろん、適切な治療を受けた場合です(大抵は手

予防接種
麻しん・風しん混合予防接種(第Ⅱ期)
小学校に就学する日の1年前から就学日の前日までにある幼児
ジフテリア・破傷風二種混合予防接種(第Ⅱ期)
小学校6年生(11歳~12歳)
日本脳炎
小学校4年生(9歳~10歳)

高齢者肺炎球菌予防接種
市内在住で、過去に接種歴がなく平成31年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳になる方、100歳以上の方。または60~64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのある方(障害者手帳1級) 自己負担額5千円※生活保護世帯の方は減免制度あり

健康メモ
大腸がんは治りやすい病気です
日本では、毎年100万人の方ががんにかかります(死亡は38万人)。その中で一番多いのが大腸がんで、15万人の方がかかります(死亡は5万人)。この大腸がん、意外と治りやすい病気なのです。がんの広がりの目安として、ステージという言葉が使われます。ステージⅠ～Ⅱは、がんが大腸内にとどまっている状態。ステージⅢは、がんが大腸の外へ少しだけ広がっている状態(リンパ節に転移している場合もあります)。このステージⅢは、いわゆる進行がんです。でも、大腸がんは、ステージⅢでも85%の人が治るのです(5年生存率が85%)。もちろん、適切な治療を受けた場合です(大抵は手

掲載内容の詳細は、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。

小金井市医師会 川邊 隆夫