

精神障害者ホームヘルパーフォローアップ研修＝計画相談のことを知ろう

障害福祉サービスをうまく利用し、ねらいを持って支援をするために、計画相談について学びませんか。

とき 2月20日(金) 午後6時～8時
ところ 市民会館・萌え木ホールA・B会議室

講師 東貴宏さん(狛江市地域生活支援センター所長)、市精神障害者地域生活支援センター職員ほか
定員 50人(申込順)

その他 会場に空きがある場合は、当日参加も受け付けます。

申込 2月2日～18日に、電話で自立生活支援課相談支援係(☎042-387-9841)へ。

自立支援医療費制度(精神通院)を ご存じですか

精神に障がいのある方で、認定を受けた方を対象に、精神医療に係る通院、デイケア、訪問看護、てんかんの診療や薬代などの医療費の自己負担を、3割から原則1割に軽減します。

認定された方には受給者証を交付します。障がいの程度や所得状況によっては対象とならない場合があります。

必要書類 申請書(自立生活支援課で配布)、診断書(都の指定する診断書で、発行から3か月以内のもの)、健康保険証、住民税(非)課税証

明書
有効期限 1年間(更新は3か月前から申請できます)
申請・問合先 自立生活支援課相談支援係(市役所第二庁舎2階☎042-387-9841)

重度心身障害者手当の 現況届を忘れずに

現在、重度心身障害者手当を受けている方は、現況届を提出しないと手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

対象の方には、現況届の用紙を1月30日に発送しました。届かない方は、ご連絡ください。

各種手当の支給

【①特別障害者手当等】

第4期分(平成26年11月～27年1月分)

問合先 自立生活支援課障害福祉係(☎042-387-9841)

【②児童手当・児童育成手当】
2月期分(平成26年10月～)

27年1月分
受付期間 2月2日(月)～27日(金)

問合先 子育て支援課手当係(☎042-387-9839)

振込日 2月10日(火)
振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては、2・3日遅れる場合があります。

次のような場合は、ご連絡ください。▽振込日以降、7日を過ぎて振り込まれない場合▽口座や住所、または氏名を変更した場合▽施設に入所した場合▽病院等に3か月以上入院した場合(①)

声の広報 声の議会だよりの 視覚に障がいのある方に デジCCDでのお届けを開始します

市では、視覚に障がいのある方を対象に、カセットテープに市報こがねいの内容を収録した「声の広報」と市議会だよりの内容を収録した「声の議会だよりの」をお届けしています。

このたび、「声の広報」は2月1日号から、「声の議会だよりの」は平成26年第4回定例会号(2月中旬発行)から、デジCCDでのお届けを開始します。

ご家族やお知り合いに視覚に障がいのある方がいましたら、ご利用をお勧めください。ご希望の方は、電話等でお申し込みください。

対象 原則として身体障害者手帳1～6級の視覚障がいのある方

【デジCCDとは】カセットテープに比べ

て、専用の再生機を使用することで、聞きたい箇所をすばやく探すことができるなど非常に便利です。また、パソコンで再生することもできます。

【対面朗読の会】

声の広報・声の議会だよりの収録は、ボランティアグループ「対面朗読の会」のご協力をいただいています。同会では随時ボランティアを募集しています。詳しくは同会長・明石(☎042-301-9887)へお問い合わせください。



「対面朗読の会」の皆さん

申込 声の広報(市役所本庁舎書庫広報係(☎042-387-9841)へ)相談ください。

3)、声の議会だよりの(市役所本庁舎事務局(同4階☎042-387-9947)へ)。

健康ガイド

健康課(保健センター)
福祉会館5階(保健会場)
健康課健康係(☎042-321-1240)

健康講演会

歯周病のお話し

歯周病に対する毎日のお手入れや対策について学びます。

とき 3月4日(水) 午後1時30分～3時
講師 小磯和成さん(小金井歯科医師会会員)

中耳炎と難聴

中耳炎の原因と難聴との関係について学びます。

とき 3月6日(金) 午後1時30分～3時
講師 小川裕三さん(市医師会)

マタニティクッキング

妊娠期・授乳期の栄養について、実習も交えながら楽しく学びませんか。

とき 3月14日(土) 午前10時～正午
ところ 保健センター

むし歯予防教室

3月5日～19日の毎週木曜日午前9時から(受け付けは9時15分まで)

ところ 保健センター
内容 歯磨き練習、栄養講話など

申込 2月2日から、電話で健康課へ。
妊婦歯科健診
とき 3月9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)

離乳食教室 3回食への進め方

とき 3月12日(木) 午後1時30分～3時30分
ところ 保健センター2階
内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など

対象 おおむね8～11か月の保護者
定員 18人(申込順)
その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

申込 2月2日から、電話で健康課へ。



血管性迷走神経反射 をご存知ですか

漢字ばかりの難しい名称ですが、若い健康な方にも起こりうる反射です。過度のストレスや強い痛み、恐怖心などが原因となり迷走神経が刺激され、末梢の血管が拡張し血圧が低下するために、脳に十分な血液が送れなくなり起こります。

立位または座位で生じます。横になった状態では起こりません。症状は血の引くような感じ、冷や汗が

る、目の前が暗くなる、吐き気や腹部の違和感などですが、これらを前兆として失神(気を失う)に至ることもあります。

失神を起こした場合は他の病気の可能性を考え、場合によっては検査が必要ですが、どちらでもできず、の長時間の立ちっぱなし、注射や採血のあと、激しい腹痛のあとなど、生活のさまざまな場面で起こる可能性があります。

性があり、寝不足や飲酒といった状況はこの反射をさらに起こりやすくなります。対応としては、まずは迷走神経反射を起こしやすい状況を避けることです。すべてが避けられなくても、

例えば朝礼の前日はしっかりと睡眠をとる、採血や注射は寝た状態で待つなど有効な対策です。

前兆を感じた場合は、可能であれば横になる、不可能ならばしゃがみこむことですが、どちらでもできず、もたつく症状が軽い場合は、足を交差させてふくらはぎや臀部(おしり)に力を入れたり、両手を引っ張ることで血圧が上昇し、失神が予防できることがあります。症状がなくなったら、ゆっくり慎重にようすを見ながら立ち上がってください。

多摩府中保健所事業案内 ☎042-362-2334

相談名	とき	ところ
精神保健医療相談(心の問題)	2/16(月)	多摩府中保健所
	/27(金)	保健センター
思春期相談	2/12(木)	保健センター
	/26(木)	多摩府中保健所
老人精神保健相談(認知症等)	2/19(木)	多摩府中保健所

※ 時間はいずれも午後2時～4時。各相談は、事前予約が必要です。



まれ(1歳)の幼児
※ 転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。