

学校施設を開放

小・中学校施設の一部を、市内の団体・グループに開放しています。サークル活動や会議の場としてご利用ください。

なお、学校教育活動に支障がある場合は、利用できないことがあります。

対象 市内在住・在勤の方で構成する団体・グループ等

申込方法 利用の1か月前、2日前に、直接、各学校へ。

〈教室・屋内運動場・校庭の開放〉

開放時間 午前9時～午後9時

開放場所 市立小・中学校

その他 第一小学校、東小学校、東中学校の屋内運動場にはミーティングルームがありますので、ご利用ください。

問合せ 学務課学務係 ☎042-387-9874

〈会議室等の開放〉

開放時間 ▽月曜～金曜日 午後6時～9時 ▽土曜・日曜・祝日等 午前9時～午後9時

開放施設・定員

- ▽第二小学校 (☎042-383-1142) 会議室 (40人)
- ▽第二中学校 (☎042-383-1162) 会議室 (30人)、視聴覚室 (30人)、和室 (10人)

その他 利用する団体等は、庶務課(市役所第二庁舎7階)に登録が必要です。ただし、すでに社会教育関係団体等に登録している場合は除きます。

問合せ 庶務課施設係 ☎042-387-9874

福祉のひろば



生活にお困りのときは生活保護制度

病气やけが、さまざまな障がい等のために生活に困っている人に、生活保護法に基づき最低生活の保障と、自分の力または他の方法で再び生活できるようにするまでの間、自立の手助けをします。

生活保護は、その世帯の収入が国で定める最低生活費を下回る場合に、その不足分を保証する制度です。

働いて得た給料、年金、各種手当、仕送りなどを合計してもなお、最低生活費に満たない場合、その不足分が保護費として支給されます。

一人であれこれ思い悩むより、早めにご相談ください。

問合せ 地域福祉課生活福祉係 ☎042-387-9840

家族介護者教室

毎日のお食事振り返ってみませんか?

とき 3月25日(土) 午後2時～3時30分

ところ 桜町高齢者在宅サービスセンター

講師 桜町聖ヨハネホーム 管理栄養士

定員 15人(申込順)

申込 3月1日から、電話で同センター ☎042-381-0006へ。

認知症高齢者を支える介護の集い

認知症についてお互いの苦労や悩みを話し合っ、一緒に学んでいきたいと思います。

とき 4月～平成30年3月の原則第1土曜日午後1時30分～3時(全12回)

ところ 本町高齢者在宅サービスセンター

対象 認知症高齢者の介護をしている方、認知症ケアに関心のある方

定員 20人(申込順)

申込 3月15日から、同センター ☎042-388-8001へ。

身体障害者手帳をお持ちの方へ

身体障害者手帳をお持ちの方へ

レザークラフトと絵画の教養講座

専門の講師による技術指導で、創作的活動としての教養

介護予防相談会

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。(1人30分程度)

とき・ところ等 下表のとおり

申込 3月1日から、電話で各地域包括支援センターへ。

対象地域	とき	ところ・申込先
本町2・3丁目、桜町1・3丁目、梶野町、関野町、緑町	3/16(木) 13:30～15:00	小金井きた地域包括支援センター (☎042-388-2440)
東町、中町、本町1丁目		小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514)

健康ガイド

健康課(保健センター)
(實井北町5-18-18)
☎042-321-1240

妊婦歯科健診

とき 4月3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)

ところ 保健センター

対象 おおむね16～27週の妊婦の方

定員 20人(申込順)

申込 3月1日から、電話で健康課へ。

むし歯予防教室

とき 4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)

ところ 保健センター

内容 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受けることができます。(終了は11時30分ごろ)

〈2回食への進め方〉

とき 4月20日(木) 午後2時45分～4時15分

対象 おおむね6・7か月児の保護者

定員 15人(申込順)

〈3回食への進め方〉

とき 4月13日(木) 午後1時30分～3時30分

対象 おおむね8～11か月児の保護者



健康メモ

疲れをとる食べ物

3月は朝晩の寒暖差が大きく、何かと疲れを感じやすい時期です。疲労回復には入浴やマッサージなど色々な方法がありますが、今回は食べ物についてお話しします。

鶏肉(特にむね肉)にはイミダゾールジペプチドという疲労の予防や回復に良い成分が豊富に含まれています。また豚肉(モモ・ロース・ヒレ)も疲労を回復するビタミンB1が多い食材

です。ただし豚肉だけでは疲労物質も増えてしまうので、レモン・お酢など疲労物質を分解するクエン酸と一緒に食べると良いでしょう。例えばとんかつにレモンをかけるなどです。

梅・梅ぼしはクエン酸が多く含むほか、殺菌作用があり食中毒や胃腸のトラブルの予防に役立ちます。トマトにも疲労回復成分のリンゴ酸とクエン酸が多く含まれています。胃液の分泌を促進する効果もあるの逆で、疲れて食欲が無いときには最適です。豆腐・味噌・納豆など、大豆食品には豊富なたんぱく質が含まれるレシチンには疲労回復を促進する効果があります。脳の働きを助ける効

児の保護者

定員 18人(申込順)

◇共通◇

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

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 3月1日から、電話で健康課へ。

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

☎#80000(フリーダイヤル) 回線の固定電話、携帯電話

☎03-52285188 98

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(フリーダイヤル) 回線の固定電話、携帯電話

☎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 ☎03-5272-10303

☎03-5272-10303

聴覚障害者向け専用 ☎03-5285-18080

小児救急(365日24時間)

▽武蔵野赤十字病院 ☎0422-1321-3111

▽武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-1321-3111

果やストレスを解消する働きもある大豆食品はメンタル的な疲労にも良いです。

疲れた時に甘い物はどうでしょう?人間は疲れを感じるとエネルギーを求めようになり、糖分が欲しくなります。糖分はすばやくエネルギーを交換しやすいので、脳の働きを活発にしてくれるからです。しかし甘い物を摂取しすぎると、エネルギー変換時に多くのビタミンB1を使うため、逆に疲労を感じてしまう場合があるのです。甘い物を食べる時は過剰にとらないよう注意しましょう。

小金井市医師会

松本 順子