

健康ガイド

健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015
貴井北町5-18-18

健康講演会

骨粗しょう症について
— 骨の健康について学びます

時9月10日(木)午後1時30分～3時 所保健センター 講高見澤充さん(市医師会会員) 定15人(申込順) 申8月3日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時9月7日(月)午後1時受付開始(健診終了は3時ごろ) 所保健センター 対個別健診未受診(予定も含む)で、おむね16～27週の妊婦の方 定10人(申込順) 申8月3日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時9月3日～24日の毎週木曜日午前9時45分から、10時15分から 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受けることができます 対平成30年2月生まれ(2歳6か月)～令和元年8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 定各回5人(申込順) 申8月3日から、電話で健康課へ



親子歯科教室
子どもの歯並び相談

時8月26日(水)午後3時～4時 所保健センター 対小学生と保護者(保護者のみ可) 申電話で健康課へ

子宮がん検診

時10月1日(木)～12月30日(水) 所市内契約6医療機関 国分寺市内契約6医療機関 令和3年3月31日現在20歳以上の女性で、平成31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 申込結果は、9月上旬に郵送します 申8月15日(消印有効)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

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10月2日～12月25日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)

【2】小金井つつるかめ

【2】回食への進め方

時9月17日(木)午後2時45分～3時

クリニック

時10月1日～12月30日(日曜日を除く) 定250人(多数抽選)

【3】東小金井さくらクリニック

時10月1日～12月25日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く) 定100人(多数抽選)

◇共通◇

対令和3年3月31日現在40歳以上の女性で、平成31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▽ますます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、9月上旬に発送します 申8月15日(消印有効)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、健康課へ ※市ホームページから申請可

離乳食教室

時9月17日(木)午後2時45分～3時

**住民税非課税世帯の方へ
がん検診費用の償還払いを開始します**

市では、住民税非課税世帯の方を対象に、今年度ご負担いただいたがん検診費用の返還を予定しています。つきましては、がん検診受診時の領収書を保管していただきますようお願いいたします。

返還時期、手続き等の詳細は、11月ごろ、市ホームページ等でお知らせします。

☎健康課

どんなふうにも漏れるって？



健康メモ

面親学級たんぽぽクラス(土曜日コース)

時9月5日(土)、12日(土)午前10時～午後1時 所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講義 他 母子同室です 申8月3日から、電話で健康課へ

女性には中年を過ぎると尿漏れ(尿失禁)を起すしやすくなり、調査によると半数以上の方が尿失禁を経験したとする報告もあります。かつてはひっそりと悩みを抱えていた女性が多かったのですが、最近ではインターネットや健康番組による啓もう活動も手伝い、ようやく積極的に治療を受けたと考える方が増えてきました。

さて、思い切って泌尿器科を受診したところ、どうでしょう。やっこのことで尿失禁を告白したばかりなのに、どんなときに漏れるのか、どのくらい漏れるのかなど根掘り葉掘り聞かれるではありません

でも、安心して下さい。泌尿器科は排尿の悩みに寄り添う専門医師です。たくさんの方の排尿の悩みに寄り添ってきました。そして切実な問題であることを知っています。尿失禁は実はいろいろな原因で起こります。だから、考えられる治療法も多岐にわたります。そのため詳しく状況を知らなければなりません。

一方、単純に一定の薬を飲めば万事解決するという方はかなりではありません。生活習慣の見直し、生活習慣の改善、運動療法の継続も併せて必要になることもあります。

専門医師を味方にして、より快適な排尿生活をめざしてください。

小金井市医師会 佐藤 ゆずり

情報ア・ラ・カルト

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介いたします。事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。(掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます)

後援事業

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

催し・講座

- オペラ集団I CANTORI特別公演 時8月2日(日)午後7時30分開演 所小金井 宮地楽器ホール小ホール 内日本歌曲・オペラの約1時間の演奏会 定47席 ¥2,000円(全自由席) 申電話またはEメールで同団体・小林(☎080-5271-6196 ①studiocanti amo@gmail.com)へ
- ラミィキューブ講習会 時8月10日(祝)午後1時～10時(入退場自

由) 所小金井 宮地楽器ホール 内脳トレにもなるボードゲームの講習 対小学校3年生以上 ¥無料 他 予約優先。当日来場可 申電話、EメールまたはSMSでラミィキューブの会・井口(☎090-7632-3260 ②tablegames@buckeye.co.jp)へ

●小金井リサイクルフリーマーケット出店募集 時8月30日(日)午前8時30分～午後3時 所都立小金井公園いこいの広場 定100人(申込順) ¥ホームページ参照 申ホームページ参

照のうえ、8月1日から、リサイクル推進友の会(☎03-3412-6857=月曜～金曜日午前10時～午後4時 HP http://www.frma.jp/)へ

スポーツ

●中級水泳教室 時9月8日～29日の火曜・土曜日午前9時から(全5

官公署 だより

■熱中症予防対策を！ 新型コロナウイルスの影響により、マスクの着用や、自宅で過ごす時間が増えてい

回) 所総合体育館 対中学生以上で3泳法25m泳げる方 定28人 ¥3,000円 申8月17日(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を、体育協会・中級水泳係(〒184-0001関野町1-13-1)へ 市水泳協会・戸田(☎042-326-2087)

ます。クーラーなどを活用し、こまめに水分補給をして、体調がすぐれないときは、無理せずに休みましょう。感染や熱中症に注意し、大切な命を守りましょう 市小金井消防署(☎042-384-0119)