

青少年教育事業 若者による自主講座

Let's try ウッドフロート
— 小物入れを作ろう —
時3月5日(土) 午後2時〜
4時 対小学校2〜6年生 定12人(申込順) **¥100円**

「森のボードゲーム」この木、育つ木、売れる木です
時3月12日(土) 午後2時〜
3時30分 対小学校2〜6年生 定16人(申込順)

「木育ガールキキちゃん」
イ木琴を作ろう
— 木育×STEAM教育 —
時3月13日(日) 午後1時〜
4時 対小学校4〜6年生 定8人(申込順)

「木育ガールキキちゃん」
イ木琴を作ろう
— 木育×STEAM教育 —
時3月13日(日) 午後1時〜
4時 対小学校4〜6年生 定8人(申込順)

ととけっここのおへや
わらべうたと絵本の読み聞かせ
時2月15日(火)、3月15日(火) 午前11時〜11時20分 所 図書館 対市内在住の7か月〜2歳児と保護者 定各日5組(申込順)
申2月1日から、電話または直接、図書館 **042-383-1138** へ



家庭福祉員(保育ママ)・保育室・認証保育所

ご利用ください

各施設が幼児教育・保育の無償化の給付対象になるか等に関しては、保育課へお問い合わせください。

【家庭福祉員(保育ママ)】

家庭福祉員は、仕事や病気などで保育できない生後6週間以上3歳未満のお子さんを、市が認定した家庭福祉員の自宅で保育します。

保育をご希望の方は、各家庭福祉員(下表)に直接お問い合わせください。

【保育室・認証保育所】

保育室、認証保育所は、東京都と市の一定の基準を満たす保育施設です。仕事や病気などで保育できない方に代わって、お子さんを保育します。

保育をご希望の方は、各施設(右表)に直接

| 家庭福祉員 | 定員 | 保育年齢 | 所在地 | 電話番号 |
|-------|-----|---------|------------|---------------------|
| 瀧川 依子 | 各3人 | 0歳児〜2歳児 | 東町2-22-25 | 0422-32-3555 |
| 加藤 文乃 | | | 貫井南町3-6-24 | 384-5854 |
| 小針 紀子 | | | 緑町5-15-20 | 384-7412 |
| 平島るみ子 | | | 本町2-13-3 | 385-6635 |

お問い合わせください。

— ◇共通◇ —

☎保育課保育係 **(042-387-9846)**

| | 名称 | 定員 | 保育年齢 | 所在地 | 電話番号 |
|-------|--------------|-----|---------|-------------------|-----------------|
| 保育室 | こどもの家保育園 | 14人 | 0歳児〜就学前 | 貫井南町4-20-31 | 381-7914 |
| | 小金井プチ・クレイシユ | 32人 | | 本町1-8-14 | 382-7007 |
| 認証保育所 | にじいろ保育園武蔵小金井 | 24人 | | 本町6-14-45 | 316-1081 |
| | 回帰船保育所 | 27人 | 0歳児〜就学前 | 中町2-24-16 東京農工大学内 | 384-1839 |
| | 東京学芸大学芸の森保育園 | 40人 | | 貫井北町4-1-1 東京学芸大学内 | 324-6629 |

* 表中、電話番号は市外局番042を省略しています

健康ガイド

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

高齢者肺炎球菌

予防接種はお済みですか

高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成しています。対象の方には昨年の9月下旬に案内を郵送していますが、未接種で接種を希望する方は、3月31日までにお済ませください。

所指定医療機関(要事前予約) 対市内在住で、過去に接種歴がなく、次のいずれかに該当する方▽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)▽令和3年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方 **自己負担額2千500円**※生活保護世帯の方は減免制度があります **健康課**

大気汚染医療費助成制度 医療券の更新を忘れずに 気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺炎しゅおよびそれらの続発症について、一定の要件を満たす方を対象に、医療費の助成を実施しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前を目安に健康課窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。

両親学級

時①3月11日(金)②12日(土) 午前10時〜午後0時30分(②は午前11時30分まで)

所保健センター 内 沐浴実習

(①は講義もあり) 対おむね16〜27週の妊婦またはパートナーの方(妊娠週数は目安です。初産婦の方のみ) 定①32人②22人(各家庭1人。いずれも申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ

こどもフッキング

時3月1日(火) 午後2時〜3時30分 所保健センター 内 栄養講義と調理体験 対3〜5歳児と保護者(初めての方優先) 定6組 (申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ



筋肉量減少

コロナ禍は、直接のコロナウイルス感染症以外に、間接的にもいろいろな健康障害を多くの人たちに起こしました。糖尿病の患者さんについても、高齢者を中心に外出の減少、屋外での運動の機会が少なくなったことで、血糖値が上がってしまう人が多数見られました。それでも大部分の患者さんは、3か月から6か月後には元の血糖値に戻りました。

それならよいではないかと思われるかもしれませんが、そうではないのです。多くの方が運動量の減少に合わせた結果、血糖値は下がりましたが筋肉量も減ってしまつたのです。こういう方は、もともと肥満のないまたは少ない患者さんに多いようです。すなわち、ダイエットがやせ過ぎにつながったのです。



一方で、肥満の糖尿病患者さんは、筋肉量は減らないものの、外出の減少や運動量の低下で筋力の低下がみられるようです。おそらくこれは、糖尿病でない一般の方にも当てはまることでしょう。それが特に、高齢者に顕著にみられたのではないのでしょうか。 それでは、筋肉量の減少や筋力の低下をどうしたら防げるのでしょうか。これまで糖尿病患者さんの運動療法は、有酸素運動が中心で、筋力トレーニングはそれを補助ものと考えられてきました。ところが最近では、筋肉量や筋力の低下は、体力の低下だけでなく転倒や骨折の危険にもつながることが分かってきました。高齢者には激しい筋トレは好ましくなく、家庭でもできる体操や屈伸運動で十分です。ぜひ1日のうちで体を動かす時間を多くしてください。 さらに、すでに申し上げたように、行き過ぎたダイエットは危険で、適正なカロリー摂取、適切なタンパク質摂取を行うことも重要です。

小金井市医師会

池本 卓