

いつまでも安心して暮らしていくために今やっておくこと  
 ーお金の管理についてー  
 一緒に考えてみませんか

身近に起きた困りごとをきっかけに、将来の備えを始めたある家族の話をもとに、市民参加による朗読劇でお届けします。

時10月26日(木)午後2時～4時  
 所公民館東分館定20人(申込順) 申10月2日から、電話で介護福祉課包括支援係(☎042-387-9845)へ

高齢者いきいき活動講座  
 絵を描くように  
 筆ペンで楽しく  
 年賀状を描いてみよう

時11月8日(水)、15日(水) 午前10時～正午(全2回) 所  
 社会福祉協議会調渡辺早苗さん(日本己書道場公認師範)  
 対市内在住のおおむね60歳以上の方定15人(多数抽選。初めての方優先) 申10月10日(消印有効)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「己書係」(〒184-0004本町5-36-17 ☎042-387-0011)へ



おとしより無料入浴デー  
 銭湯祭り

時10月9日(祝)午後4時～11時  
 所ぬぐい湯(貫井北町3)

14-4) 対市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方他ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出てください  
 関介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

令和6年度  
 高齢者いきいきの部屋の  
 定期使用申請の受け付け

対老人クラブ、介護予防事業として市および地域包括支援センターの支援を受ける団体、市内在住の60歳以上の方のサークル 対象施設婦人会館、上之原会館、前原町西之台会館、桜町上水会館 申込書  
 配布場所等介護福祉課、各対象施設、市ホームページ 申11月15日(必着)までに、郵送または直接、申込書に必要事項を明記し、介護福祉課高齢福祉係(〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9843)へ



高齢者等の見守り活動  
 の協定を結んでいた  
 事業者等を募集

民間事業者等が日常生活の中で、高齢者に異変を感じた際に、市や地域包括支援センター等に連絡することで、高齢者等が安心して生活できる地域づくりにつながります。これまでに民間事業者等72社と協定を結びましたが、見守りの強化に取り組むため、新たな事業者等を募集します。

申11月30日までに、電話で介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)へ

シルバー人材センター  
 パソコン・スマホ教室

時内¥左表のとおり所シルバー人材センター東町会議室(東町4-38-26) 講同センターパソコン班定CoCoサ

ロンのみ5人申開催日の4日前(土曜・日曜・祝日を除く)までに、電話またはEメールで希望講習名・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を同センター(☎0422-2717117 ☒pasosuma@koganai-sc.or.jp)へ

講習名	日程	講習時間	費用
無料相談会	第2・4木曜日	13:00～14:00	無料
パソコン・スマホ教室	毎週月曜日、第2・4木曜日	14:00～16:00	2,500円/回(教材費は別途550円)
CoCoサロン(パソコン趣味の講座)	月2回(第2・4火曜日、第2・4土曜日のいずれか)	13:00～16:00	5,000円/月(教材費含む)
個人レッスンオーダー教室	相談して決定します		1,500円/時間(出張料金は別途400円/回、教材費も別途)
初期設定、トラブル対応			2,500円/時間(出張料金は別途400円/回)

※要事前申込

シルバー人材センター  
 手工芸品販売

バッグ、エプロン、洋服、小物などを用意しています。洋服の直しも受け付けます。

時10月27日、11月24日、12月15日、令和6年1月26日、2月16日、3月22日いずれも金曜日 午前10時～午後1時30分 所本町作業所(本町6-5-16) 問同センター(☎0422-2717117)

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

妊婦歯科教室

時11月17日(金)午後0時45分から、1時45分から、2時45分から所保健センター内歯科衛生士による、歯磨き練習・各種測定・個別相談等 対おむね16～27週の妊婦の方定各回4人(申込順) 申10月2日から、電話で健康課へ



胃がん内視鏡検査

時12月1日(金)～令和6年2月下旬  
 所市内契約医療機関(左表) 対令和6年3月31日現在50歳以上の方で、令和4年4月以降に同検査を受けていない方。なお、次の方は受診できません▽今年度胃部X線検査を受けた方▽妊娠中、または妊娠していると思われる方▽

入院中の方▽胃疾患で受療中の方▽胃全摘出術後の方等 定50人(多数抽選) 対3千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります 他申込結果は11月中旬に郵送 申10月20日(必着)までに、郵送(1人1通)で「胃がん内視鏡検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ 対市ホームページから申請可

両親学級

時11月18日(土)午前9時30分～正午 所保健センター内妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等 対おむね16～27週の初産婦・パートナーの方(妊娠週数は目安です) 定44人(各家庭2人可) 申10月2日から、電話で健康課へ



離乳食教室

【1回食への進め方】  
 時11月14日(火)午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分 対おむね4～5か月児の保護者

【2回食への進め方】

時11月14日(火)午後2時30分～3時45分 対おむね6～7か月児の保護者  
 【3回食への進め方】  
 時11月10日(金)午後1時30分～2時45分 対おむね8～11か月児の保護者

◆共通◆  
 所保健センター内歯科衛生士(1回食を除く)・管理栄養士による講義など 定各回10人(申込順) 他親子同室です 申10月2日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時11月9日、16日、30日いずれも木曜日午前9時から、9時30分から所保健センター内歯磨きや栄養の相談など 対希望者は歯科健診も受けることができます 対令和3年4月生まれ(2歳6か月)～4年10月生まれ(1歳)の子ども 対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6人(申込順) 申10月2日から、電話で健康課へ

健康メモ  
 ドライアイ予防のための目の保湿術

現代ではスマホやPCを用いて仕事や娯楽にいそむ人が増えました。それに伴い、目を酷使することからドライアイに悩む人の割合も激増しています。ふだん眼球の表面を潤している液体のことを、わたしたち眼科医は「涙」と呼んでいますが、そもそも「涙」とはどんな物質でしょうか? 実は「涙」は99%の水分と、1%の油分から成っています。ドライアイの8割以上は、実にこの1%の油分が不調をきたすドライアイであることがわかっています。こうしたドライアイは、単に水分を補うような目薬を点眼しただけでは改善しない場合が多いのです。

一つめは、まぶたをよく温めることです。目の油分は、まぶたの縁にあるマイボーム腺から分泌されます。このマイボーム腺は詰まりやすい場所でもあり、詰まると油分の分泌が滞ってしまいます。ホットアイマスクで保温することにより詰まりが改善し、油分が目の表面にスムーズに分泌されるのです。

二つめの方法は、指の腹を使ってまつげの生え際をマッサージし、マイボーム腺付近の古い角質を取り除くことです。

どちらの方法も、大事なものは毎日続けることです。皆さんもぜひお試しください。

小金井市医師会

半田 真理