

シルバー人材センターからのお知らせ

問シルバー人材センター (☎0422-27-7117)

リビングサポート

リビングサポート班では、さまざまな仕事をお受けしています。ぜひ、ご利用ください。

安全対策	家具転倒防止金具、硝子飛散防止フィルム設置、火災報知器設置
電気関係	電球・照明器具交換、インターフォン交換、コンセント・スイッチ修理等
水回り	水道パッキンの交換(単水栓のみ)、シャワーホース取り替え等
清掃・片付関係	エアコン・換気扇・風呂場・トイレ等の清掃、物置整理等
屋内宮繕	フローリング・クッションフロア張り替え、手すり・カーテンレール・ブラインド取り付けほか小修繕
屋外宮繕(1階部分のみ)	波板修理・雨樋清掃修理、エクステリア関係の修理、雨戸・戸袋修理(木製)、砂利・防草シート敷、塗装等
その他	絵画、書道展等の展示会設営・撤去のお手伝い、包丁研ぎ

学習教室・子ども英語教室

4月から始まる各種教室の生徒を募集します。学習教室では基礎学力の向上を、また子ども英語教室ではゲームや歌を通して楽しみながら英語を学びます。

定各クラス若干名(申込順) 初回のみテキスト代等の費用(学習教室=3,200円、子ども英語教室=3,500円)が別途必要です。他学習教室は、申込人数により複合クラスまたは開設を見合わせる場合があります。申2月1日から、電話で問センターへ

教室	対象	授業時間	ところ	費用(月額)
学習教室 国語・算数	小学校3年生	月4回金曜日 17:00~18:30 月4回木曜日 17:00~18:30	本町作業所 東町会議室	3,750円
	小学校4~6年生	月8回水曜・金曜日 17:00~18:30 月8回火曜・木曜日 17:00~18:30	本町作業所 東町会議室	7,500円
学習教室 英語	小学校5~6年生	月4回金曜日 17:00~18:30	東町会議室	3,750円
学習教室 英語・数学	中学校1~2年生	月8回水曜・金曜日 19:00~21:00	本町作業所	10,000円
	中学校3年生	月8回火曜・木曜日 19:00~21:00		
	中学校1~3年生	月8回火曜・木曜日 19:00~21:00	東町会議室	
子ども英語 教室	4歳以上の未就学児	月3回程度月曜日 15:30~16:30	本町作業所	3,200円
	小学校低学年	月3回程度月曜日 16:30~17:30		
	小学校中高学年	月3回程度月曜日 17:30~18:30		

※▷本町作業所(本町6-5-16) ▷東町会議室(東町4-38-26)

障害者福祉センター 絵画・レザークラフト展

時2月5日(月)~9日(金)
午前10時~午後5時(5日は
正午から、9日は4時まで)
所小金井 宮地楽器ホールマ
ルチンパースペース問同セ
ンター(☎042-381-8411)

第98回ひとづくり高齢者 交流会 ボッチャを楽しもう

時3月5日(火)、8日(金)
午後2時~4時所小金井 宮
地楽器ホール小ホール対70歳
以上のひとり暮らしの方※同
一または隣接した敷地・建物
内に配偶者または2親等以内
の血族が居住している方を除
く定各日50人¥500円申2月9
日までに、電話で社会福祉協
議会(☎042-387-0011)
へ

市民啓発講演会

老いづくを考えるPart2
—成年後見制度・死後事務
委任契約

時2月28日(水)午前10時~
正午所社会福祉協議会講久保
晶子さん(行政書士)定30人
(申込順)申2月1日から、
電話で権利擁護センター(☎
042-386-0121)へ

相続・遺言・ 成年後見制度相談会

相続等で不明な点などを、
司法書士が相談に応じます。
時2月28日(水)午後1時30
分~3時40分所社会福祉協議
会定12人(申込順)申2月1
日から、電話で権利擁護セン
ター(☎042-386-0121)へ

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

こどもフックング

時2月26日(月)午後2時~
4時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

親子健康教室

時3月2日(土)午前9時30
分~正午所保健センター対小
学生と父親定10組(申込順)
申2月1日から、電話で健康
課へ

妊婦歯科教室

時3月4日(月)、22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2月1日から、電話で
健康課へ

両親学級

時3月9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週の妊
婦・パートナーの方(妊娠週
数は目安です。初産婦の方の
み)定44人(申込順。各家庭
2人可)申2月1日から、電
話で健康課へ

むし歯予防教室

時3月7日~21日の毎週木曜

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
栄養の相談など対令和3年8
月生まれ(2歳6か月)~5
年2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6人(申込順)申2
月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【1回食への進め方】
時3月19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3月19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3月1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

【完了食への進め方】

時3月15日(金)午前9時40
分~10時25分、10時40分~11
時25分対おむね1歳~1歳
3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、完了食を除く)・
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2月1日から、電話
で健康課へ

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。

問健康課

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5



骨折を予防するために

寒い時期、風邪や心筋梗塞、
脳卒中といった病気も増えま
すが、転倒による骨折も多く
なります。特に、雪や地面が
凍っている時、不要不急な外
出をしないといった予防策も
重要ですが、残念ながら、高
齢の方は自宅内で転倒して骨
折するケースも多いのです。

骨折すると、歩行が困難に
なるなど、日常生活の質が低
下します。従って、平時から
骨折予防に目を向けることが
大切と考えられています。骨
折のしやすさの指標として、
骨密度(YAM値)がありま
す。YAM値とは、若年成人平
均値という意味で、若年成人
女性の骨密度を100%としたと
きに、自分の骨密度が何%か
という比較値です。YAM値

月の中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5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問健
康課

特に、閉経(月経が終わっ
た)後の女性の方、男性は少
し遅れて60歳代後半から骨密
度が低下し、骨粗鬆症を発生
しやすくなります。骨粗鬆症
の方に起こりやすい骨折とし
て、橈骨遠位端骨折(手首の
骨折)、大腿骨近位部骨折(股
関節の付け根の骨折)、椎体
圧迫骨折(背骨の骨折)、上
腕骨近位端骨折(肩の付け根
の骨折)が代表的です。特に、
大腿骨近位部骨折や椎体圧迫
骨折は、座ったり、歩いたり
が困難になる等、生活の質を
著しく低下させます。

骨粗鬆症はさまざまな治療
があります。気になった方
は、骨折する前にお近くの整
形外科で、まず相談されてみ
てはいかがでしょうか。
小金井市医師会
浅沼 雄貴