

ふれあいメロデー の放送時間が変更

3月1日から、「ふれあいメロデー」(定時放送)は、ツツ・ア・スモール・ワールドの放送時間が変わります。

■放送時間午後5時(3月)10月)

閩地域安全課防炎消防係(☎042-387-9800)



小口事業資金融資あっせん制度 年度末の申し込みはお早めに

小口事業資金融資あっせん制度 年度末の申し込みはお早めに

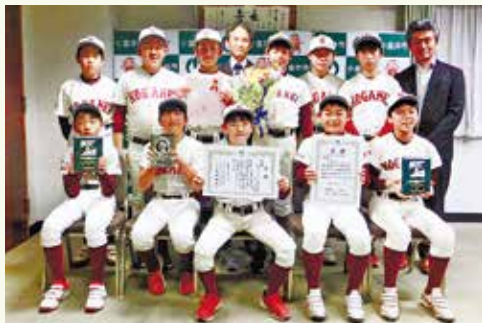
必要とする事業資金を有利な条件で利用できるよう、市と契約した金融機関へ融資のあっせんを行っています。

申請は、随時受け付けていますが、年度末は信用保証機関への保証申込が集中するため、早めにお申し込みください。

閩経済課産業振興係(☎042-387-9800)

小金井ビクトリーが表敬訪問

令和5年度東京都スポーツ少年団大会にて優勝された小金井ビクトリーの皆さんが表敬訪問され、優勝の喜びを報告いただくとともに、普段の練習のようすなどをお話ししてくれました。



教育委員会児童・生徒表彰式

2月13日に、他の模範となるような成績または行為のあった市立小・中学校に在学する児童・生徒等の表彰式を行いました。今年度は2団体・6人が表彰されました。



写真ニュース

図書館本館・緑分室の開館時間等が変更

4月1日から、図書館本館および緑分室の開館時間等を変更します。

	開館時間	休館日
図書館本館	午前10時～午後7時(2階は5時まで)	毎週月曜日、毎月第2火曜日
図書館緑分室	午前9時～午後7時	毎月第1・3火曜日

閩図書館本館(☎042-383-1300)

3月は若者向け悪質商法被害防止キャンペーン月間

若者を狙う悪質商法ではSNS等を悪用した手口が増加しています。市では東京都と連携して、若者への注意喚起や相談の呼びかけを実施します。誰もが悪質商法の被害に

遭う可能性がありますので、困ったときは一人で悩まず、お気軽にご相談ください。事前予約は不要です。

若者のトラブル110番の実施

3月11日(月)、12日(火)午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く) 対市内在任・在勤・在学の29歳以下の方

多重債務110番

一人(で悩まず)、気軽に相談ください。事前予約は不要です。

3月4日(月)、5日(火)午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)

対市内在任・在勤・在学の方

相談窓口消費生活相談室(市役所第二庁舎4階) ☎042-384-4999

閩経済課消費生活係(☎042-387-9833)

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

離乳食教室

2回食への進め方

4月9日(火)午後2時30分～3時45分 対おむね6ヶ月～7ヶ月児の保護者

3回食への進め方

4月12日(金)午後1時30分～2時45分 対おむね8ヶ月～11ヶ月児の保護者

◇共通◇

所保健センター(内歯科衛生士・管理栄養士による講義など) 定各日12人(申込順) 他親子同室です 申3月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科教室

4月8日(月)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3月1

ひな人形を展示しています

桃の節句ひな祭りの季節に伴い、小金井宮地楽器ホールで、ひな人形を展示しています。

市観光大使であり、和紙絵画・押絵作家の福田奈奈子さんの手作りによる作品です。

一足早い春の訪れを感じさせる、すてきなひな人形をぜひご覧ください。

■展示期間 3月3日(日)まで
所 小金井 宮地楽器ホール1階入口
閩 広報秘書課広報係(☎042-387-9803)



展示のようす

日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

4月4日～25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) ※希望者は歯科健診も受けることができます 対令和3年9月生まれ(2歳6か月)～5年3月生まれ(1歳)の子ども ※転入等対象年齢を過ぎていない場合は、ご相談ください 定各回6

人(申込順) 申3月1日から、電話で健康課へ

両親学級

4月20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(各家庭2人可) 申込順) 申3月1日から、電話で健康課へ



健康メモ 時節に合った病氣予防のためのワンポイントアドバイス

気温の変化が大きい日々が多く、心身の不調も出やすくなる方もいらっしゃると思います。特に季節の変わり目は自律神経系に負担がかかります。不規則な生活習慣が加わるとさらに悪化させる要因にもなるので、普段の生活から予防することが大切です。食事は一日三食をほぼ決まった時間にバランスよくとることや質の良い睡眠を十分にとること、定期的な運動をする、趣味や推し活で自分を労うなど日々の生活習慣を見直しましょう。

季節ごとさまざまな病気がありますが、まずは日々の生活習慣を振り返り実践してみたいかがでしょうか。

小金井市医師会

平田 彩