

ひとり親家庭支援制度

【就労支援】

児童扶養手当を受給している方を対象に、面談により希望や経験などを伺い、ハローワークと連携して就労支援を行っています。「なかなか良い仕事が見つけれない」などで相談したい方は、お問い合わせください。

【就業訓練支援】

所得制限等の条件がありませんので、事前相談が必要です。

【ひとり親家庭自立支援 教育訓練給付金】

ひとり親家庭の母または父が就業に必要な教育訓練講座を受講する場合、受講料の一部を補助します。

【ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金】

ひとり親家庭の母または父が就業に有利な国家資格を取得するため、修業期間が1年以上の養成機関で修学する場合、一定期間の経済的支援をします。

【ひとり親家庭高等学校卒業程度認定試験合格 支援給付金】

ひとり親家庭の親または子が安定した就業のため、高等学校卒業程度認定試験の合格をめざして講座を受講する際、受講料の一部を補助します。

◇共通◇

子育て支援課子育て支援係
☎042-387-9836

栗山親子わくわくチャレンジ

ゴールデンウィークに、スポーツかるたや的当てゲーム

など親子で一緒に体を動かして楽しむイベントを開催します。

時5月3日(祝)午前10時〜午後3時
所栗山公園健康運動センター
申当日直接会場へ
☎042-382-1100
HP <http://www.koganeisponavi.net/>

図書館東分室おはなし会

時5月19日、7月21日、9月15日
いずれも日曜日午後3時から(30分程度)
所公民館東分館
対3歳〜小学校2年生程度
申当日直接会場へ
図書館東分室
☎042-383-4550

赤ちゃんの集まり

助産師さんを囲んでお話ししませんか。
時6月5日(水)午後2時〜3時15分
所小金井 宮地楽器ホール練習室2・3
対0歳児と保護者
定15組(多数抽選)
申5月23日までに、電話または直接、子ども家庭支援センター
☎042-321-3141
月曜・日曜・祝日を除く

子どもの笑顔をみんなで守る 虐待かな?と思ったら (通告・相談)

連絡は匿名で行うことも可能です。
・連絡先や連絡内容に関する秘密は守られます。
▽子ども家庭支援センター(相談窓口)
☎042-321-3146
月曜〜土曜 午前9時〜午後5時
▽児童相談所全国共通ダイヤル(緊急時)
☎189-9-189-9
※お近くの児童相談所につながります。
※0189がつながらない場合は、☎0570-04100へ

健康ガイド
◆健康課健康係
☎042-321-1240
健康課(保健センター)
〒184-0015
寶井北町5-18-18

乳がん検診

【桜町病院】

時7月2日〜9月27日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)
②小金井つるかめクリニック

時7月1日〜9月30日(日曜日を除く)
月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施
定200人(多数抽選)

【東小金井さくらクリニック】

時7月1日〜9月30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◇

内マンモグラフィ検査
令和2年3月31日現在40歳以上の女性で、平成30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▽まっすぐ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、6月上旬に発送します
申5月15日(必着)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

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

小金井市民の歯と口の健康

6月4日〜10日は「歯と口の健康週間」です。小金井歯科医師会では、歯と口の健康に関する検診や各種イベントを開催します。

時6月2日(日)午前10時〜正午、午後1時30分〜3時30分(受け付けは3時まで)
所保健センター
※車での来場はご遠慮ください
内▽市内小・中学生が作成したポスターの展示▽歯科健診(受診者には歯ブラシをプレゼント)▽お口のお悩み相談▽フッ素塗布(小学生まで)▽ブラッシング指導▽口腔乾燥測定▽食育の紹介▽親子のよい歯のコンクール(当日の歯科健診でむし歯がない親子の方に、記念品を贈呈)
申当日直接会場へ
健康課

【口腔がん検診】

口の中のがんは歯茎や舌にできます。口腔がん検診を受けて早期発見をすることが重要です。一度受診した方も、この機会に年に1回は受けましょう。

【3回食への進め方】

時6月13日(木)午後1時30分〜3時30分
対おおむね8〜11か月児の保護者
定18人(申込順)

【2回食への進め方】

時6月20日(木)午後2時45分〜4時15分
対おおむね6〜7か月児の保護者
定15人(申込順)

【1回食への進め方】

時6月27日(木)午後1時30分〜3時30分
対おおむね4〜5か月児の保護者
定15人(申込順)

医師会会員
定50人(申込順)
申5月7日から、電話で健康課へ

成人健康相談 (医師・保健師)

時5月17日(金)午後1時30分〜3時
所保健センター
担当 医原崎(呼吸器内科)、羽木(一般・乳腺外科)
内 血圧測定・体脂肪測定など
予約不要、聴覚検査・医師との相談
必要予約
健康課

両親学級ひまわりクラス (平日2日間コース)

時6月24日(月)、28日(金)午前10時〜午後1時
所保健センター
内 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等
対 おおむね16〜27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です)
定20組(申込順)
※初産婦の方優先
申5月7日から、電話で健康課へ

離乳食教室

時6月20日(木)午後2時45分〜4時15分
対おおむね6〜7か月児の保護者
定15人(申込順)

【3回食への進め方】

時6月13日(木)午後1時30分〜3時30分
対おおむね8〜11か月児の保護者
定18人(申込順)

【2回食への進め方】

時6月20日(木)午後2時45分〜4時15分
対おおむね6〜7か月児の保護者
定15人(申込順)

【1回食への進め方】

時6月27日(木)午後1時30分〜3時30分
対おおむね4〜5か月児の保護者
定15人(申込順)

日午前9時から(受け付けは9時15分まで)
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(終了は11時30分ごろ)
対 平成28年11月生まれ(2歳6か月)〜30年5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 各日12人(申込順)
申5月7日から、電話で健康課へ

親子健康教室

栄養バランスを考えた簡単ランチ作りや楽しく体を動か

愛の献血

時5月10日(金)午前9時30分〜11時30分、午後1時〜4時
所市役所本庁舎駐車場
対 16〜64歳の方
※60〜64歳に献血血することが出来ます
実施 団体 東京都赤十字血液センター
健康課

健康メモ

糖尿病と歯周病
糖尿病が疑われる成人は、1千万人、糖尿病予備群の人も含めると、2千万人と推計されています。そして、30〜50歳代の人の8割が(軽度のものから重度のものまで含めて)というところにはなりますが、歯周病にかかっていると考えられています。どちらともなってポピュラーな病気となってきているわけですが、この糖尿病と歯周病の間には、お互いの病気がもう一方の病気に影響を与える密接な相互関係があると言われています。

糖尿病になると、免疫力が低下し、血管がもろくなり、傷が治りにくくなるため、歯周病が重症化しやすいです。また、歯周病という慢性炎症によって作り出される物質が、血糖値を下げる役割のインスリンの働きを妨げて、血糖値のコントロールを困難にするということも分かってきています。歯周病を治療することで糖尿病が改善するということも、報告されています。私たちも、日々の診療の中でそのように実感することがあります。

す運動を、親子一緒に学びます。
時6月15日(土)午前9時30分〜午後2時
所保健センター
対小学生と父親
定15組(申込順)
申5月7日から、電話で健康課へ

時5月10日(金)午前9時30分〜11時30分、午後1時〜4時
所市役所本庁舎駐車場
対16〜64歳の方
※60〜64歳に献血血することが出来ます
実施 団体 東京都赤十字血液センター
健康課

健康メモ
糖尿病が疑われる成人は、1千万人、糖尿病予備群の人も含めると、2千万人と推計されています。そして、30〜50歳代の人の8割が(軽度のものから重度のものまで含めて)というところにはなりますが、歯周病にかかっていると考えられています。どちらともなってポピュラーな病気となってきているわけですが、この糖尿病と歯周病の間には、お互いの病気がもう一方の病気に影響を与える密接な相互関係があると言われています。

糖尿病になると、免疫力が低下し、血管がもろくなり、傷が治りにくくなるため、歯周病が重症化しやすいです。また、歯周病という慢性炎症によって作り出される物質が、血糖値を下げる役割のインスリンの働きを妨げて、血糖値のコントロールを困難にするということも分かってきています。歯周病を治療することで糖尿病が改善するということも、報告されています。私たちも、日々の診療の中でそのように実感することがあります。

糖尿病も、歯周病も、初めのうちは自覚症状のない病気です。現在、特に不自由を感じていなくても、定期的なチェックとケアをお受けになることをお勧めします。

小金井歯科医師会
荒 善信