

### 市民協働支援センター 準備室

同準備室では、市民協働推進員を配置し、市民協働推進のための諸業務を行っています。

■開所日時 月曜～金曜日 午前8時30分～正午、午後1時～5時（祝日を除く）  
所 社会福祉協議会内

■主な業務 ▼市民協働・市民活動等の相談 ▼団体向けの協働のコーディネート ▼情報収集・発信 ▼市民活動団体リストの管理

問 同準備室（☎042-385-7767）HP <http://blog.livedoor.jp/kyodo184/>

**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 貝井北町5-18-18

### 乳がん検診

医療機関でのマンモグラフィ検査です。

【①桜町病院】

時 令和2年1月7日～3月31日の火曜・水曜・金曜日の午後15時～17時（多数抽選）

【②小金井つるかめクリニック】

時 令和2年1月4日～3月31日の日曜を除く。月曜・水曜・木曜日は午前のみ実施



### 歯周病と狭心症・心筋梗塞

狭心症、心筋梗塞は動脈硬化により心筋に血液を送る血管が狭くなり、ふさがってしまい心筋に血液供給がいかなくなり、死に至ることがある病気です。平成30年の死亡原因の第2位は心疾患です。予防が重要な病気です。動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされてきました。別の因子として歯周病原因菌などの、細菌感染がクローズアップされてきました。

歯周病原因菌などの刺激により、動脈硬化を誘発する物質が出て、血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）がで

定20人（多数抽選）  
【③東小金井さくらクリニック】

時 令和2年1月8日～3月31日の月曜～金曜日（水曜日の午後を除く）定150人（多数抽選）

◆共通◆

時 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▼まず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、12月上旬に発送します  
申 11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

### 子宮がん検診

時 令和2年1月4日（土）～3月14日（土） 所 市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関 時 令和2年3月31日現在20歳以上の女性で、平成30年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 定 800人（多数抽選） 費 千円※生活保護世帯の方は減免制度あり他抽選結果は、12月上旬に郵送します 申 11月15日（必着）までに、郵送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

康課へ※市ホームページから申請可  
【共 通】  
時 12月10日（火） 午前10時～正午 所 保健センター 内 栄養講習と調理実習 対 市内在住の方 定 20人（申込順） 他 希望者にはみそ汁の塩分測定を行います 申 11月1日から、電話で健康課へ

コレストロールや中性脂肪が気になる方、食事のポイントを学んでみませんか。

時 12月9日（月）、13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 11月1日から、電話で健康課へ

両親学級ひまわりクラス（平日2日間コース）

時 12月9日（月）、13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 11月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時 12月16日（月） 午後1時から、1時15分から、1時30分から（終了は3時ごろ） 所 保健センター 対 おおむね16～27週の妊婦の方 定 20人（申込順） 申 11月1日から、電話で健康課へ

### 離乳食教室

【2回食への進め方】  
時 12月19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 12月12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）

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）

◆共通◆  
所 保健センター 内 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など 他 母子同室です 申 11月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室  
時 12月5日～19日の毎週木曜日 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 対 おおむね3～6歳の子ども 定 15人（申込順） 申 11月1日から、電話で健康課へ

ひだまりカフェ  
— 認知症予防とは —  
日ごろ認知症の方と相談や介護で関わっている専門職や介護経験者の方と運営しています。認知症について不安のある方等、ぜひご参加ください。

時 11月16日（土） 午前10時30分～正午 所 喫茶ウエスト（東町4-21-12） 講 菊池里香さん（精神保健福祉士） 定 15人（当日先着順） 問 小金井ひがし地域包括支援センター（☎042-388-6514）

多摩府中保健所各種相談のご案内  
ご家族のみの相談でも構いません。事前予約が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

内 ▼ 精神保健医療相談（このころの相談） ▼ 思春期相談 ▼ 老人精神保健相談（認知症等） ▼ アルコール相談 問 多摩府中保健所（☎042-382-2333）



認知症家族の集い  
認知症の方を介護している家族同士で悩みや不安を語り

合い、専門の先生の講座を交えながら一緒に勉強しませんか。  
時 12月7日（土） 午後1時～3時 所 前原暫定集会施設 講 5島シズさん（認知症介護研究・研修東京センター客員上級研究員） 定 20人（申込順） 申 11月7日から、電話で緑寿園ケアセンター（☎042-482-1206）へ

時 11月16日（土） 午後1時30分～3時30分 所 聖ヨハネ会本館戸塚ホール（桜町1-2-20） 講 寺井小百合さん（アロマセラピスト） 対 家族を介護している方（予定も含む） 定 20人 費 300円 他 介護が必要な方がいて、参加が難しい方はご相談ください 申 電話で本町高齢者在宅サービスセンター（☎042-388-8011）へ

シルバー人材センター  
手工芸班ボランティア講習会  
時 11月26日（火） 午前9時30分～午後2時30分 所 本町作業所（本町6-5-16） 内 ティッシュボックスケースを製作 対 市内在住の方 定 10人（多数抽選） 費 100円 申 11月11日（必着）までに、往復はがきに住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を明記し、同センター（〒184-0015 貝井北町1-8-21 ☎042-388-1411）へ

健康的に過ごすためのカラダいきいき体操

時 11月11日（金） 午後1時～3時 所 所東京工学院専門学校2階エ

日程 時間 内容  
11/1(金) 13:00~15:00 さくら体操 & おもてなし講座  
/8(金) さくら体操 & 朗読  
/15(金) さくら体操 & ネイル・メイク講座  
/22(金) さくら体操 & おもてなし講座  
/29(金) さくら体操 & ネイル・メイク講座



市取扱分  
◎9月分  
【特定寄附】  
◆みどり公園基金に  
▼東京むさし農業協同組合