

公開・議員研修会 議会基本条例の検証につ いて

この研修は市民の方も見学
できますので、ぜひ、ご参加
ください。

時12月17日(火)午後1時30
分～3時30分

所市役所本庁舎3階第一会議
室

講江藤俊昭さん(山梨学院大
学教授)

定40人(当日先着順)

問議会事務局庶務調査係(☎
042-387-9947)

年末年始のごみ・資源物 収集日等のご確認を

年末年始は収集量が大幅に
増えます。集中するのを防ぐ
ため、年末年始のごみ・資源
物の収集日を、ごみ・リサイ
クルカレンダーでお早めにご
確認ください。また、詳細は
次号ごみ減量・リサイクル特
集で掲載します。

※粗大ごみの年内収集の最終
申込日は12月20日(金)です。
23日(月)～27日(金)に申
し込んだ場合は、年明けの収
集になります

問ごみ対策課清掃係(☎042-
387-9885)

政治家の寄附は禁止 寄附禁止のルールを守って 明確な選挙の実現を

12月・1月を中心に「政治
家の寄附禁止」の啓発活動を
行います。

政治家は贈らない 有権者は求めない

政治家(候補者、候補者に
なるうとしてゐる者および現

に公職にある者)が選挙区内
の人にお金や品物を贈ること
は、法律で禁止されていま
す。また、政治家に寄附を求め
ることも禁止されています。

愛の献血

時12月8日(日)午前10時～
11時30分、午後1時～4時所
JR武蔵小金井駅南口コミュニ



腰痛と危険信号

厚生労働省の国民生活基礎
調査によると、国民の病気や
けが等による自覚症状の中
で、「腰痛」は一番頻度の高
い症状といわれています。多
くの人が困っているため、
ときに「国民病」と例えられ
るほどです。肩こりと同様
に、腰痛は、一般的に自然経
過良好で、悪い疾患ではあり
ません。このため不安になる
必要はないですが、ごさま
れに、重篤な疾患のために腰痛
が生じることもあります。

日本整形外科学会の腰痛診
療ガイドラインでは、重篤な
脊椎疾患(腫瘍、感染、骨折
など)を見逃さないために、
腰痛の危険信号をあげていま
す。①発症年齢20歳未満また
は55歳以上②時間や活動性に
関係のない腰痛③胸部痛④が

ティ広場(フェスティバルコ
ート) 対16～64歳の方※60
64歳まで献血経験のある方は、
69歳まで献血することができ
ます■実施団体東京都赤十字
血液センター 問健康課
042-387-9881

薬物乱用防止 ポスター・標語展示会

市内の中学生が作成した薬
物乱用防止をテーマとするポ
スターおよび標語(入賞作
品)の展示会を開催します。

時12月11日(水)～16日(月)
午前9時～午後10時(11日は
正午から、16日は午後1時ま
で) 所小金井 宮地楽器ホー

ん、ステロイド治療、HIV
感染の既往⑤栄養不良⑥体重
減少⑦広範囲におよぶ神経症
状⑧構築性脊柱変形⑨発熱の
9つです。

例えば、②の「時間や活動
性に関係のない腰痛」とは、
夜間や安静時に生じる腰痛の
ことです。腰痛は、一般的に
動いた時に痛みを生じるた
め、このような安静時の腰痛
は腫瘍、感染などの重篤な脊
椎疾患を疑わせる信号です。

これらの危険信号を有する
腰痛で困っていることがあり
ましたら、念のためかかりつ
け医の先生にご相談してみ
てください。画像検査等の精査
が必要になることもあります。
今回、腰痛の危険信号に
ついて述べさせていただきました
したが、腰痛の多くは治療の
有無に関わらず、徐々に良
くなっていきますので安心して
ください。

小金井市医師会

増岡 一典

ルマルチパーパススペース問 健康課 離乳食教室

時1月16日(木)午後2時45
分～4時15分 対おむね6
7か月児の保護者定15人(申
込順)

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
12月2日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時1月6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 対おむね16～27
週の方定20人(申込
順) 申12月2日から、電話で
健康課へ

むし歯予防教室

時1月16日～30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 ※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 対平成
29年6月生まれ(2歳6か
月)～30年12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)

がん検診

胃がん検診・肺がん 検診・大腸がん検診

同時に3つの検診が受け
られます。いずれか1つで
もかまいません。

時所下表のとおり

内 ①胃がん検診(バリウ
ムを飲んでの胃部X線検
査) ②肺がん検診(胸
部X線検査、喀痰細胞診) ③
いづれも500円 ④大腸がん検
診(免疫学的便潜血検査2
日法) ⑤500円

※いづれも受診票の提出
時に納入▽生活保護世帯の
方は、減免制度があります
▽喀痰細胞診のみの受診は
できません

対 ①胃がん検診 令和2年
3月31日現在35歳以上の
方。ただし、次の方は受診で
きない場合があります▽前
回の受診後、およそ1年た
っていない方▽妊娠中や開
腹手術歴のある方など▽詳

しくはお問い合わせいた
か、市ホームページをご覧
ください ※問診により、検診を
お断りする場合があります ②
肺がん検診 令和2年3月31
日現在40歳以上の方 ※喀痰細
胞診については、50歳以上で
喫煙指数(喫煙年数×1日本
数)が60以上の希望する方に
受診票とともに容器を送付し
ます。検診当日に喀痰を採取
した容器を受診票とともに
持ちください ③大腸がん検診
 令和2年3月31日現在40歳
以上の方

対 ①胃がん検診 ②肺がん検診
 ③大腸がん検診 ④検査キット
等を郵送しますので、下表の
期間内に提出してください

他 申込結果は、実施日の約3
週間前に郵送予定です

申 12月15日(消印有効)まで
に、郵送(1人1通)で住所・
氏名(ふりがな・生年月日・
電話番号・検診名)胃がん検

診のみ、「肺がん検診のみ」、
「大腸がん検診のみ」、「胃・
肺・大腸がん検診」のいずれ
か・胃がん検診、肺がん検診
を受診される方は希望日(3
つまで)・肺がん検診を受診
されない方は喀痰細胞診受診希
望の有無を明記し、健康課へ
※市ホームページから申請可

とき ところ
2/17(月) 上水公園運
動施設
/18(火) 市役所本庁舎
/19(水) 市役所本庁舎
/20(木) 市役所本庁舎
/21(金) 市役所本庁舎
/22(土) 市役所本庁舎
/25(火) 市役所本庁舎
/26(水) 市役所本庁舎

乳がん検診(2月実施分)
女性スタッフによるマンモ
グラフィ検査です。
時2月19日(水)～22日(土)
午前9時～11時30分、午後1

時1月25日(土)、2月1日
(土)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 対おむね16～27週の就労
妊婦とパートナーの方(妊娠
週数は目安です) 定36組(申
込順・初産婦の方優先) 申12
月2日から、電話で健康課へ

時3時30分
所保健センター
対令和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

定20人(多数抽選)
¥2千円 ※生活保護世帯の方
は、減免制度があります
他▽検診時間の指定はできま
せん▽申込結果は、実施日の
3週間前に郵送します

申12月15日(消印有効)まで
に、郵送(1人1通)で「保
健センター乳がん検診希
望・住所・氏名(ふりが
な)・生年月日・電話番号・
受診希望日(3つまで)・午
前・午後の希望)を明記し、
健康課へ ※市ホームページか
ら申請可

とき	ところ	とき	ところ	
2/17(月)	上水公園運 動施設	2/27(木)	市役所本庁舎	
/18(火)	市役所本庁舎	/28(金)	保健センター	
/19(水)		/29(土)	市役所本庁舎	
/20(木)		3/2(月)		/3(火)
/21(金)		/4(水)		
/22(土)		/7(土)		
/25(火)				
/26(水)				

※いづれも午前中のみ実施