

**健康ガイド**  
◆健康課健康係  
(保健センター)  
(豊井北町5-18-18)  
◆◆健康課◆◆  
(042-321-1240)

**健康講演会**  
骨粗しょう症について

骨粗しょう症の原因や予防・治療について学びます。

時 1月31日(木) 午後1時30分～3時 前原暫定集会施設 講神保真理子さん(市医師会会員) 定50人(申込順) 申1月4日から、電話で健康課へ

**両親学級たんぽぽクラス**  
(土曜2日間コース)

時 2月16日(土)、23日(土) 午前10時～午後1時 所 保健センター 妊婦体操、沐浴実習等 対 おおむね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1月4日から、電話で健康課へ

**離乳食教室**

【2回食への進め方】  
時 2月21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

**かかりつけの医院・歯科医院・薬局はありますか?**

体調等について、気軽に何でも相談できる、かかりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことで、早期に体調の変化に気づく専門家のサポートが受けられます。健やかな毎日を過ごすためにも、身近なかかりつけ医院・歯科医院・薬局を持ちましょう。



問 健康課

**【3回食への進め方】**

時 2月8日(金) 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)

◇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1月4日から、電話で健康課へ

**5歳児親子歯科教室**  
生えたとて永久歯応援健診

時 2月6日(水) 午後3時から、3時30分から 所 保健センター 歯科健診(幼児のみ)、歯磨き練習、食育エプロンシアターなど 対 平成25年4月2日～26年4月1日生まれの幼児と保護者 定各回10組(申込順) 申1月4日から、電話で健康課へ

**むし歯予防教室**

時 2月7日～28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 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7月生まれ(2歳6か月)～

**愛の献血**

時 1月11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

**健康メモ**

**がん検診を受けましょう**

明けましておめでとうございませう。本年が皆様にとって幸せな1年となりますようお祈り申し上げます。「人生100年時代」が現実味を帯びてきました。これからは健康寿命をいかに延ばすかが大切になってきます。

皆様ご存知の通り日本人の死亡原因の1位はがんです。がんの予防、早期発見は健康寿命を延ばすためにはとても重要なことです。では、がんを早い時期に見つける方法は何でしょうか? 何らかの症状があるときは、我慢せずできるだけ早く医療機関を受診することが大切です。自覚症状がないときのがんを発見する方法ががん検診です。がん検診受診率は、日本では40%程度で欧米に比べ低い状況が続いており、厚生労働省が目標に掲げている50%には到達し

**はたちの献血キャンペーン**

厚生労働省、都道府県、日本赤十字社では、1月・2月に「はたちの献血キャンペーン」を全国各地で実施しています。詳細は、東京都赤十字血液センターホームページ(<http://www.tokyo.bc.jrc.or.jp>)をご覧ください。

時 土曜・祝日を除く午前10時～午後4時30分 所 警視庁府中運転免許試験場(府中市多磨町3-1-1) 問 健康課

ていませう。

小金井市では胃、大腸、肺、乳腺、子宮のがん検診を行っています。対象年齢や行う時期に関しては市報や市のホームページに掲載されますので、参考にしてください。

一生のうち2人に1人はがんにかかるという統計が出ています。「症状がないからがんの心配はない」とか、「うちががん家系じゃないから大丈夫」ということはありませぬ。遺伝するがんは多くなく、がん全体の5%程度と言われています。

がんは怖いと思っっている方も多いと思いますが、適切な治療で治る可能性の高い病気です。症状がなく、がん検診で見つかる場合はさらに治る可能性は高くなります。これまでがん検診をあまり受けてこられなかった方は今年こそ受けてみることをお勧めします。

小金井市医師会

小松 淳一

**情報ア・ラ・カルト**

このコーナーでは、市民グループなどの催し物等を紹介しつます。事業の実施内容に市および教育委員会は携わっていませんので、ご不明な点は、主催者にお問い合わせください。(掲載内容についての責任は主催者側に負っていただきます)

**後援事業**

掲載を希望する団体は、後援申請を行った担当課に記載方法・締切日などを確認してください。

**催し・講座**

●新春のつどいーもちつき大会 時 1月6日(日) 午前10時～午後1時 所 公民館緑分館野外調理場 定100人(当日先着順) 料 無料 問 ボーイスカウト小金井第1団・宝妻 (042-386-0020)

●0歳からの初めてのオーケストラ 時 1月6日(日) 午前10時20分開演 所 小金井 宮地楽器ホール小ホール 定150人 料 未就学児1,000円、小学生以上2,000円 申 ファクスまたはEメールで(特非)遊び・文化NPO小金井こらぼ (FAX=042-384-2569 [koganei.kodomo@gmail.com](mailto:koganei.kodomo@gmail.com)) へ

●剣道教士による講演会「単純なことほど大切ー素振り100万回の境地」 時 1月12日(土) 午後3時30分～4時35分(3時受付開始) 所 小金井 宮地楽器ホール大ホール 講 小澤博さん(元・東京理科大学教授) 申 当日直接会場へ 問 市体育協会 (042-

384-4001)

●クラフトワークー麦わらで作るヒンメリ 時 1月10日～31日の毎週木曜日 午前10時～午後3時 所 環境楽習館 料 ¥300円(材料費等) 申 当日直接会場へ。4人以上の参加は事前に電話でNPOこがねい環境ネットワーク・瀧本 (070-6981-9337) へ

●税理士による税の無料相談「むさしの」 時 1月15日(火)、2月12日(火) 午後1時30分～4時30分(相談各40分) 所 武蔵野税理士会館(武蔵野市中町1丁目) 定 各日4組(申込順) 申 1月7日から希望相談日の前日までに、電話で東京税理士会武蔵野支部 (0422-55-2313) へ

●小金井みんなのサロン・さくら 時 1月19日(土) 午後2時～4時 所 エアーズシティ集会所(本町1丁目) 内 お茶を飲みながらお話し 料 ¥100円(茶菓子代) 申 当日直接会場へ 問 同サロン・野口 (090-9204-6264)

●新春!!ヒガコ3商店会お買い物キ

ャンペーン 時 2月2日(土)、9日(土) 午前10時～午後5時 所 JR東小金井駅中央改札前 内 1月1日～2月9日に、東小金井駅周辺3商店会で購入した税込5,000円以上のレシートを応募用紙に貼付し持参すると、先着600人にオリジナル傘をプレゼント 問 同事務局 (042-316-4417)

●東京小金井ライオンズクラブ結成40周年記念チャリティーコンサート 時 2月5日(火) 午後6時30分開演 所 小金井 宮地楽器ホール大ホール 出 演 小田純平(シンガーソングライター) 料 ¥3,000円 申 電話で、同クラブ・渡部 (042-304-3751) へ

**スポーツ**

●歩きませんか布多天神社へ初詣

**官公署 だより**

●インフラメンテナンス及び東京ブリッジサポーター講習会 時 2月22日(金) 午後1時～5時 所 (公財)

時 所 1月20日(日) 荒天中止①午前8時5分貫井大橋②8時20分市役所本庁舎③8時30分JR東小金井駅南口④9時10分都立野川公園北門集合～正午ごろ布多天神社解散(距離約7.7km) 料 ¥200円(保険代等) 申 当日直接各集合場所へ 問 市ウォーキング協会・浜藪 (042-381-2200)

●ソフトテニスインドア大会 時 一般(年齢制限無し)=2月10日(日)、シニア(40歳以上)=11日(祝) いずれも午前9時から 所 総合体育館 対 市内在住・在勤・在クラブ(年間登録必要)の方 料 ¥1ペア2,000円 申 1月31日までに、電話またはファクスで市ソフトテニス連盟・磯部 (FAX=042-385-2834) へ

東京都道路整備保全公社(新宿区) 対 都内在住・在勤の方 定30人(多数抽選) 申 1月31日までに、HPを参照のうえ、同公社 (03-5381-3351 <http://www.tmpc.or.jp/>) へ