

**冒険遊び場  
「プレパーク」**  
「火を使ってあそぼう」

時2月1日(水)午後3時～4時30分、4日(土)午前10時30分～午後3時いけとおがわ、3日(金)午後3時～4時30分いけおがわ山所いけとおがわ  
東京学芸大学プレイパーク、くじら山都立武蔵野公園内焼きビー玉、釘ナイフ作り、火起こし体験など  
小学生以上他持ち物等詳細は事業ホームページ(https://www.koganei-yu.net/playp)をご覧ください  
お問い合わせは「お問い合わせ」欄の内容についてNPO法人こがねい子ども遊パーク(080-6880-9809)月曜・日曜日・休場日を除く午前10時～午後5時、プレパーク事業について児童青少年課児童青少年係(042-387-9847)

**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

**健康講演会**

【歯科医療と体の健康】乳幼児から始まる歯科予防が全身の健康を支える  
時3月1日(水)午後1時30分～3時講者 岩田卓也さん(小児歯科医師会会員)

【こころの健康について】うつ病の予防とセルフケアに  
時3月9日(木)午後1時30分～3時講者 牧野英一郎さん(市医師会会員)

【共通】  
所上芝原会館 各日15人(申込順) 時2月1日から、電話で健康課へ

**大気汚染医療費助成制度  
医療券の更新を忘れずに**  
気管支ぜん息、慢性気管支

**高齢者肺炎球菌  
予防接種は  
お済みですか**  
高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成していただきます。対象の方には昨年の4月下旬に案内を郵送していますが、未接種で接種を希望する方は、3月31日までにお済

**離乳食教室**  
【1回食への進め方】  
時3月15日(水)午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分 対 おおむね4～5か月児の保護者  
【2回食への進め方】  
時3月15日(水)午後2時30分～3時45分 対 おおむね6～7か月児の保護者  
【3回食への進め方】

**妊婦歯科教室**  
時3月6日(月)、24日(金)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 おおむね16～27週の妊婦の方 定 各回4人(申込順) 申 2月1日から、電話で健康課へ

**両親学級**  
時①3月10日(金)午前10時～午後0時30分 ②11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 ①24人(各家庭2人可) ②18人(各家庭

**むし歯予防教室**  
時3月2日～16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2年8月生まれ(2歳6か月)～4年2月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で

**膝の「切らない」治療って?**  
最近CMや広告で「膝は切らないで(手術をしないで)治す」という文言を見聞きすることがあります。これはどのような治療なのでしょう?  
膝関節が変形して痛むときの治療は、今までは①ストレッチ、筋トレ②薬③器具④ヒアルロン酸注射⑤手術という流れで行っていました。  
今回話題の「切らない治療」は膝の再生医療のことです。現在の膝の再生医療は「多血小板血漿注射(PRP注射)」と呼ばれるものが主流で、これは血小板という細胞が持つ組織修復能力や痛みを起す物質を除去する機能を利用するものです。患者さん本人の血液を採って特殊な容器で血小板のみ凝縮した薬液を作成し、それを膝関

節内に注射します。効果は人によって差はありますが、7割の方が痛みの程度が20%以上改善します。しかし注射の効果期間は半年程度で、その後は元に戻ってしまうこともありま。す。すなわちこの治療は傷んだ膝の組織が元通りに再生するものではなく、痛みを起さしにくい状態を一時的に保つための治療です。また医療保険がきかず、自費診療となっています。総じて、将来的にはより良い治療に改善していくと思われませんが、現時点では根治的な高い効果を期待する治療ではありません。  
今も昔も膝の治療は下肢の筋トレとストレッチが第一です。また歩く時に腰を曲げずおなかに力を入れながら、歩幅を少し大きく歩くことを意識すると膝の痛みが起きにくくなる言われています。ぜひこれらのことを意識して膝を大切にされてください。  
小金井市医師会  
田野倉 誠

**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  
▽児童相談所虐待対応ダイヤル(緊急時)  
189-9  
※お近くの児童相談所につながります  
※189がつながらない場合は、0120-189-783へ



**一時保育をご利用ください**  
保護者の疾病等による断続的な就労形態、私的な理由などによって、就学前のお子さんの保育が必要なときに、次の保育園で一時的に保護者に代わってお子さんを保育しています。  
■実施園 下表のとおり  
■利用方法等 保育時間・保育料・申込方法・利用状況等については、直接、各保育園にお問い合わせください  
※感染症拡大防止のため従来よりも預かり人数を減らしています  
問 保育課保育係 (042-387-9846)

	保育園	所在地	電話番号
市立	小金井	本町5-6-19	0301-4932
	けやき	梶野町1-2-3	0422-60-0771
私立	ひなぎく	梶野町2-7-5	0422-55-4417
	愛の園	貫井北町5-8-1	0325-1045
	しんあい	本町3-5-9	0381-2263
	しんあいのぞみ	本町3-5-3	0401-1721
	貫井	貫井南町4-29-21	0381-3575
	光明第二	貫井南町1-13-17	0381-8706
	こむぎ	東町4-21-8	0381-1589
	駅前コスモ	東町4-42-1-206	0383-7755

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

