

子ども・子育て

母子保健ガイド

むし歯予防教室

時 4月3日～17日の毎週木曜日午前9時から、9時30分から
内 歯磨き、栄養相談など
対 令和4年9月～6年3月生まれの子ども
定 各回6人(申込順)
他 転入等で対象年齢を過ぎている場合はご相談ください

離乳食教室

時対▷2回食への進め方=4月8日(火)午後2時30分～3時45分、おおむね6～7か月児の保護者
 ▷3回食への進め方=4月11日(金)午後1時30分～2時45分、おおむね8～11か月児の保護者
内 歯科衛生士・管理栄養士による講義など
定 各日12人(申込順)

両親学級

時 4月19日(土)午前9時30分～正午
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。初産婦のみ
定 44人(申込順)
 —◇共通◇—

所保健センター

申 3月3日から、電話でこども家庭センター母子保健係(☎042-321-6296)へ

親子あそびひろばゆりかご

ようこそゆりかごへ ゆりかごって、どんなところ？

初めての方に親子あそびひろばゆりかごをご案内します。

時 3月14日(金)午後2時30分～3時
対 未就学児と保護者
 ※プレママ・プレパパも参加可
申 電話または直接、問合先へ

エンジェル教室

リズム遊び、離乳食の話、同じ地域の方との交流等を通じて育児を学びます。

時 ①4月10日・24日②5月8日・22日③6月12日・26日いずれも木曜日午前10時～11時30分(全2回)
対 おおむね5か月児と保護者
申 各開催月の1日から、電話または直接、問合先へ

1・2歳児グループワーク

「イヤイヤ、だだこね。1・2歳児の子育て」をテーマにミーティング形式で話し合います。

時 4月～9月の第2金曜日午前10時～11時15分(全5回。8月を除く)
対 令和4年10月～5年9月生まれの子どもと保護者
定 7組(多数抽選)
他 保育有り
申 3月15日までに、電話または直接、問合先へ

—◇共通◇—
所 保健センター

固 親子あそびひろばゆりかご(☎042-321-3141=日曜・月曜・祝日を除く)

親子あそびひろばゆりかご ボランティア募集

お子さんと遊ぶことや講座時の保

育のボランティアをしていただける、子ども好きな方を募集します。
他 ボランティアの日程や内容は相談可。事前ミーティング有り
申 電話または直接、親子あそびひろばゆりかご(☎042-321-3141=日曜・月曜・祝日を除く)

児童手当制度改正に伴う新規認定請求



令和6年10月の児童手当制度改正に伴う新規受給対象に該当される方のうち、未申請の方は申請をお急ぎください。
固 現在児童手当を受給しておらず、0歳から18歳到達年度末まで

の児童がいる市内在住の保護者
申 3月31日までに、市申込フォームまたは直接、子育て支援課手助成係(市役所第二庁舎3階☎042-387-9839)へ

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

健康メモ

春のお散歩のすすめ!

現代人は日常生活での運動量が昔より低下しており筋肉量が減っていると言われていています。加えて、筋肉量は20歳ごろがピークで、その後は年に約1%ずつ低下し、60歳では20歳と比較して20～40%程度も下肢の筋肉量が低下します。筋肉は熱産生も担っており、筋肉が減ると基礎代謝も下がります。内臓脂肪が増加しやすくなります。

内臓脂肪はエネルギーの貯蔵だけでなく、悪玉ホルモン(アディポサイトカイン)を分泌することが知られるようになりました。アディポサイトカインにより、血栓が作られやすくなったり、インスリンの効果が悪くなり糖尿病の発症に影響したり、癌になりやすくなったりと、お腹周りのお肉は見た目以上に健康に悪影響を及ぼしています。

一方、運動は90歳を過ぎても生命予後を改善することが明らかになっています。つまり、「今より早い時はなし」です。毎日の生活で適度な負荷をかけ続けることが、人生100年時代をより元気に過ごすポイントになるでしょう。

例えば1日最低30分の歩行をお勧めします。もし30分の時間確保が難しければ、10分を3回など1日のうちに合わせて30分をめざします。これは、毎日続けることがとても大切なので、通勤で一駅歩く、毎朝の犬のお散歩、買い物の時に歩くなど、日常生活に組み込むと続けやすいでしょう。寒さの緩む季節になりました。花粉対策や紫外線対策をしつつ、ぜひお散歩してみてください。

小金井市医師会
 武田 貴子

	休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください	休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限ります	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
3月2日(日)	丸茂医院 本町2-12-1 ☎042-383-2232 小松外科胃腸科 本町2-20-20 ☎042-381-3346	東小金井駅前こどもクリニック 梶野町5-3-25-209クオオ東小金井パークフロント ☎042-387-1030 東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888	平田歯科医院 東町4-5-13 ☎042-384-6619	ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10シエール1F ☎042-316-5579 にじいろ薬局 梶野町5-9-9クレーン1F ☎042-316-3795 柴崎薬局 本町5-38-32-102 ☎042-381-2655	
3月9日(日)	貫井北町くろだ内科 貫井北町3-27-7 ☎042-386-7288 田中整形外科 東町4-16-30 ☎042-388-4976	小金井ファミリークリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633 千賀皮膚科クリニック 本町1-18-10小金井本町ビル4階 ☎042-380-5611	和田クリニック 本町1-6-2メゾン・ド小金井112 ☎042-381-1112	まちは薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 トモ工業局 本町店 本町1-5-12朝日パリオ ☎042-387-7911	さくら薬局 小金井本町店 本町1-5-6 ☎042-386-2681

東京都・子供の健康相談室 受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時 ▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時 プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000 ☎03-5285-8898	24時間テレホンサービス ▷東京消防庁救急相談センター プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119 ☎042-521-2323	▷東京都保健医療情報センター ・医療機関案内ひまわり ☎03-5272-0303 聴覚障害者向け専用 FAX03-5285-8080	小児救急(365日24時間) ▷武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-32-3111
--	--	--	--

