

東京都シルバーパス更新手続き

東京都シルバーパスは毎年、更新手続きが必要です。7月18日以降順次、東京バス協会から案内が郵送されますので、更新を希望する方は、手続きをしてください。

なお、1,000円パスの更新には、住民税の課税状況等の確認書類が必要です。7月11日に市から送付される介護保険納入通知書を使用できますので、大切に保管してください。
問（一社）東京バス協会・シルバーパス専用電話（☎03-5308-6950）

認知症カフェ

カフェけやき

時 7月9日(水)午後2時～3時30分

所特別養護老人ホーム本町けやきの杜（本町4-7-1）
料 ¥100円
申当日直接会場へ
問小金井にし地域包括支援センター（☎042-386-7373）

ひだまりカフェ

時 7月26日(土)、8月23日(土)午前10時30分～正午
所こども文庫 upon NASH（東町4-20-18）
他参加者は飲み物の注文が必要
申当日直接会場へ
問小金井ひがし地域包括支援センター（☎042-386-6514）

あんずカフェ

時 7月22日(火)午後2時～3時30分
所小金井みなみ地域包括支援センター

定15人（申込順）
料 ¥100円
申7月1日から、電話で同センター（☎042-388-8400）へ

貫井住宅カフェ

時 8月26日(火)午後2時～3時
所貫井住宅内集会所（貫井南町5-3-5）
定20人（申込順）
料 ¥100円
申8月1日から、電話で小金井みなみ地域包括支援センター（☎042-388-8400）へ

シルバー人材センター 基礎学習無料体験教室

夏休みの3日間に基礎学習教室を開催します。学習相談も実施します。
時 8月19日(火)～21日(木)午前9時～11時（全3回）

所本町作業所（本町6-5-16）
対内▷中学生＝英語、数学
▷小学校3～6年生＝算数
定30人（申込順）
申7月1日から、電話または直接、同センター（梶野町4-2-7 ☎0422-27-7117）へ

福祉サービス苦情調整委員制度の 運営状況

令和6年度中に福祉オンブズマンが対応した苦情相談等は、面接によるものが5件、電話によるものは2件でした。

その内容は、高齢者福祉1件、障害者総合支援法2件、児童福祉1件、生活保護3件でした。

問福祉サービス苦情調整委員事務局（☎FAX＝042-383-1225）



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

大腸がん検診



時 7月1日(火)～12月27日(土)
内免疫学的便潜血検査法
対令和8年3月31日現在40歳以上の方で、令和7年4月以降に市の大腸がん検診を受診していない方
料 ¥500円（生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります）
他契約医療機関は、市ホームページをご覧ください
申直接、市内契約医療機関へ

住民税非課税世帯の方へ

費用の一部減免となる証明書を発行します。
時 検診日の2週間前まで
所 保健センター
持 運転免許証、個人番号カード等の本人確認書類

— ◇ 共 通 ◇ —

問健康課

大気汚染医療費助成制度

気管支ぜん息等の方へ医療費の助成を実施しています。
対都内に1年（3歳未満は6か月）以上在住の18歳未満で気管支ぜん息等に罹患しているなど、要件を満たす方
問健康課

ご利用ください 涼み処



熱中症の予防のため、市内公共施設、社会福祉協議会、市内一部の郵便局や薬局が涼み処として利用できます。開放日時等詳細は、市ホームページでご確認ください。

問健康課

健康メモ

生活習慣病と向き合う

糖尿病や高血圧症、脂質異常症は生活習慣病と呼ばれ、心血管疾患や脳血管疾患の原因となることはよく知られています。生活習慣病はほとんど自覚症状がないため、健康診断で指摘されても放置してしまい、合併症を発症してしまうことが少なくありません。

生活習慣病の発症には遺伝因子、環境因子が関与しており、必ずしも生活習慣が悪いから発症するわけではありません。なかでも糖尿病は遺伝の影響が強く、標準的な生活を送っていたとしても発症してしまうことが多い疾患です。「糖尿病は生活習慣が悪いからなる病気」などと社会の誤ったイメージが、糖尿病を持つ人が社会活動で不利益を被るのみならず、治

療に向かわなくなるといった弊害をもたらすことになります。

生活習慣病の改善には適切な食事や有酸素運動、レジスタンス運動などが有効とされています。しかし、生活習慣病の発症が生活習慣に起因していない場合、これらに取り組んでもなかなか改善が得られません。また、生活習慣に起因する場合でも、仕事で会食が多かったり、多忙で運動する時間を捻出できず、改善することが難しいこともしばしばあります。

生活習慣病は、原因やその方のライフスタイルに合わせて治療する必要があります。理論上は運動療法が有効でも、それを実践することが難しければ薬物治療を選択することも考慮しなくてはなりません。我々と二人三脚で、生活習慣病の改善、合併症の予防に取り組みましょう。

小金井市医師会

仁科 善雄

	休日診療		休日準夜診療	休日歯科診療	休日薬局	休日準夜薬局
	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		受付時間 午後5時30分～9時	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	受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	受付時間 午後5時30分～9時
7月6日 (日)	貫井北町くろだ内科 貫井北町3-27-7 ☎042-386-7288	むさこのもりクリニック小児科・内科 本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス2階 ☎042-316-3085	野村医院 前原町3-35-15 ☎042-381-0987	湯山歯科医院 東町4-21-10湯山ビル1F ☎042-381-6211	ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040	サザン薬局 本町6-5-3 シャトー小金井1F ☎042-388-4229
	神保整形外科 本町5-38-41ユニーブル武蔵小金井102 ☎042-304-1801	岡村皮フ科医院 梶野町2-7-2 ☎0422-37-1112			伯雲堂薬局 本町2-6-12-103号 ☎042-400-6035	
7月13日 (日)	久滋医院 梶野町4-5-7 ☎042-383-2078	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 ☎042-401-6157	さいとう医院 東町4-21-10 ☎042-380-5510	菊田歯科医院 梶野町5-9-7 ☎042-381-9382	サンドラッグ小金井梶野町薬局 梶野町1-7-32 ☎0422-36-7382	根本薬局 東町4-20-1 ☎042-384-2146
	共立整形外科 本町6-9-38-1F ☎042-383-5115	もろほしクリニック 緑町1-6-53うさぎビル ☎042-385-3341			にじ薬局 梶野町5-7-20 ☎042-316-4812	
					アトム薬局 緑町1-6-53うさぎビル1F ☎042-388-5400	
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	

