



健康ガイド

健康課（保健センター）
☎042-321-1240
〒184-0015 貴井北町5-18-18

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ポスター・標語の展示会を行います。

時12月17日(水)～22日(月)午前9時～午後10時（17日は正午から、22日は午後1時まで）

所小金井 宮地楽器ホールマルチパーパススペース

問健康課

栄養講習会 男性のみの料理教室

時1月30日(金)午前10時～正午

所保健センター

内栄養講義、調理実習（試食有り）

対市内在住の50歳以上の男性

定12人（申込順）

他希望者にみそ汁の塩分測定有り

申12月15日から、電話で健康課へ



子ども・子育て

市立小・中学校 入学通知書を郵送



来年4月に市立小・中学校に入学する児童・生徒の保護者へ、入学通知書を1月中旬に郵送します。

また、小学校入学説明会を実施します。日程等詳細は、市ホームページをご覧ください。

市立小・中学校へ入学を希望する 外国籍の方へ

在留カードまたは特別永住者証を持参し、学務課で申請してください。

国立・都立・私立の小・中学校に 入学する方へ

入学する学校の入学承諾書または入学許可書を添えて、学務課まで届けてください。

— ◇ 共 通 ◇ —

問学務課学務係（市役所第二庁舎7階☎042-387-9874）

就学援助制度 新小・中学校1年生の 入学時学用品費を支給



公立小・中学校に通学し、経済的な事情で就学が困難なご家庭へ教育費(学用品費等)の一部を援助してい

ます。要件をすべて満たす方は、入学時学用品費を入学前の3月に支給しますので、市ホームページ等で詳細をご確認のうえ、申請してください。

■支給金額新小学校1年生＝57,060円、新中学校1年生＝63,000円

他新小学校1年生は、就学時健康診断の案内に申請書を同封しています

申1月30日（必着）までに、郵送または直接、申請書類を学務課学務係（〒184-8504住所不要・市役所第二庁舎7階☎042-387-9874）へ

両親学級

時1月17日(土)午前9時30分～正午

所保健センター

対16～27週の妊婦・パートナーの方
定44人

申電話でこども家庭センター母子保健係（☎042-321-6296）へ

1月の乳幼児・産婦健康診査

対象者に案内状を郵送しています。

対令和7年9月生まれの乳児と母親、令和6年6月生まれの幼児、令和4年12月生まれの幼児

問こども家庭センター母子保健係（☎042-321-6296）

各種事業案内

問※1＝こども家庭センター(☎042-321-6296)※2＝健康課

	と き	と ころ	内 容	
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) ※1	1月9日(金) 13:30～15:00	婦人会館	▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談（保健センター・17日開催の婦人会館のみ実施） 対 乳幼児、妊産婦 ※3＝公民館東分館臨時休館のため、婦人会館に変更となりました	
	1月29日(木) 9:30～11:00	保健センター		
	1月19日(月) 13:30～15:00	公民館 貴井南分館		
	1月21日(水) 9:30～11:00	婦人会館※3		
	1月15日(木) 13:30～15:00	前原町丸山台 集会所		
成人健康相談 (医師・保健師) ※2	1月16日(金) 13:30～15:00	上之原会館	[担当医] 仁科 (内科) 内山 (消化器科)	▷血圧測定、体脂肪測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30～14:45（要予約。ただし当日空きがあれば予約なしでも相談可）
歯科健康相談 (歯科医師)※2	1月7日(水) 15:00～16:15	保健センター	[担当医] 木所	▷要予約 対 60歳以上の方
栄養相談 (管理栄養士)※2	1月23日(金) 13:30～15:30	保健センター		▷食生活で気になること、離乳食など

◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

健康メモ

フレイル予防のために できること

フレイルという言葉を知っていますか？フレイルとは加齢により心身が老い、衰えた状態ですが、早い段階で対策を行うことによって介護が必要な状態にならず、健常な状態に戻る可能性がありますとされています。つまり、自分でも少し年を取ったなと感じても、ちょっとだけ努力することでまた心身ともに健康を取り戻せるかも知れないということです。今回はそのためにどうすれば良いのかをご紹介します。

ある調査によると①軽い運動習慣②趣味などの文化活動③ボランティアや地域活動など人とのつながりを持つことのうち、①～③のいずれもない人が最もフレイルに

陥るリスクが高いということが分かりました。なかなか①～③の活動をすべて実践している人は少ないかも知れませんが、①の運動をしていなくても他の②③の活動ができている人は、運動だけをしている人よりも健康を取り戻せる可能性が高いようです。

運動といっても激しい運動ではなく、1日30分程度の軽い運動で十分です。もし運動も苦手、特に趣味もないという方は、人とのつながりをどこかに探してみましよう。誰とでも仲良くしなければというものではありません。気の合う仲間や自分がここなら話ができるという場所に定期的に出向くことができれば良いのです。その場所に出向こうという気持ちになれる小さな楽しみがあることや、自分でそこまで行けることが大切なのです。

小金井市医師会

大井 裕子

みんなであそぼうほいくえん

子どもと一緒に参加できる催しや、地域の皆さんに認可保育施設を開放し、園児や保育士との交流を通じて子育てのお手伝いを行っています。ぜひ、ご参加ください。
雨天等の場合の対応は、各保育施設にお問い合わせください。

詳しく
は
コチラ



1月のじどうかん

子どもたちがいつでも思いっきり遊ぶことができ、保護者も集うことができるのが児童館です。
乳幼児・小・中・高校生世代を対象に、市内4つの児童館でさまざまな活動が行われています。

■休館日 日曜日、1日(祝)～3日(土)、12日(祝)、31日(土)

詳しく
は
コチラ



みどりじどうかん