

子ども環境ワーク
ショップーモクモク
なぞなぞツアー

環境にまつわるなどときや国産材を活用したものづくりを行います。

時①10月25日(土)午前10時～11時、11時30分～午後0時30分
②12月13日(土)午前10時～11時、11時30分～午後0時30分、2時～3時
③12月14日(日)午前10時～11時、11時30分～午後0時30分、2時～3時

所①野川クリーンセンター②文化財

センター③メタウォーターサステナブルパークこがねい

対市内在住・在園・在学の中学生以下の方

定各回10人（申込順）

申10月1日から、申込フォームで

固環境政策課緑と公園係（☎042-387-9860）

成人学校ー子育て支援講座
スマホで撮ろう！
赤ちゃんを上手に撮るコツ

時11月6日(木)午前10時～11時30分

所公民館緑分館

講はやしひかるさん（フォトグラファー）

対市内在住・在勤・在学の0～2歳の子どもと保護者

定7組（多数抽選）

申10月14日（必着）までに、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年代・子どもの年齢・電話番号を明記し、公民館緑分館「赤ちゃんフォト係」（〒184-0003緑町3-3-23☎042-387-7301✉k020414@nifty.com）へ

親子でハロウィン
寄せ植え教室

時10月19日(日)午後2時～3時

所環境楽習館

講尾路紀恵さん（園芸店店主）

対市内在住・在勤・在学のおおむね5歳～小学生の子どもと保護者

定7組（申込順）

¥2,200円（材料費等）

申10月1日から、申込フォームで

固滄浪泉園管理事務所（☎042-385-2644）

健康ガイド

愛の献血

時10月15日(水)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歳まで献血できます

固健康課

体組成測定で
ボディメイク教室

脂肪・筋肉・骨など体を構成する体成分を測定し、健康について学びます。

時11月14日(金)、17日(月)午前10時～午後0時30分（全2回）

所保健センター

対市内在住の20～49歳の方

定20人（申込順）

他保育有り

申10月1日から、電話またはEメールで、希望教室・住所・氏名・生年月日・



年齢・電話番号・服薬と病歴・保育の有無（有りの場合は子どもの氏名・生年月日・アレルギーの有無）を健康課（✉s050499@koganei-shi.jp）へ

健康講演会
噛むことの大切さ
しっかり噛んで健康な
生活を送りましょう

時11月5日(水)午後1時30分～3時

所上之原会館

講山田祥世さん（小金井歯科医師会会員）

定30人（申込順）

申10月1日から、電話で健康課へ

小金井8020応援団

11月8日「いい歯の日」にちなみ、8020運動の一環として8020応援団を開催します。8020運動とは、80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという運動です。

10月1日(水)～31日(金)に小金井歯科

医師会会員診療所で歯数の判定を行い、令和7年12月末日現在80歳以上で、20本以上の歯を有すると認められた方を8020運動達成者として、表

彰状・記念品をお渡しします。

固小金井歯科医師会（☎042-385-0303）

健康メモ

インフルエンザに負けない！
今日からできる予防習慣

秋から冬にかけて、インフルエンザが流行する季節がやってきます。誰もがかかる可能性がある病気ですが、日ごろからの心掛けで予防することができます。特に子どもから高齢の方まで家族みんなで取り組むことが大切です。

まずは手洗い。外から帰ったときや食事の前は、石けんを使って30秒ほど、丁寧に手を洗いましょう。特に指先や指のすき間や手首などの洗い残しが多いと言われていいます。手洗いは感染予防の基本です。

次にマスク。せきやくしゃみが出るときはもちろん、人が多い場所に行くときも鼻までしっかり隠れるように着けましょう。マスク

は自分を守るだけでなく、周りの人への思いやりにもなります。

また部屋の換気。窓を少し開けて空気を入れ替えることで、ウイルスがこもりにくくなります。寒い時期でも、小まめな換気を心掛けましょう。

さらに睡眠と食事。夜はしっかり眠り、朝ご飯もきちんと食べることで、体の免疫力が高まり、病気に強い体になります。

そしてワクチン接種。特に高齢者や持病のある方はインフルエンザにかかるると重症化することもあります。早めに接種することで発症や重症化のリスクを減らすことができます。

インフルエンザ予防は、難しいことはありません。幼児や小学生でもできることばかりです。日ごろから以上のことに気をつけて家族みんなで元気に寒い季節を過ごしましょう！

小金井市医師会　平嶺　和宏

	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　※応急処置に限りです	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
10月5日 (日)	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	むさこのりクリニック小児科・内科 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス2階 ☎042-316-3085	山崎内科医院 緑町5-12-17 ☎042-381-1462	吉田歯科医院 東町5-11-23 ☎042-381-1411	かちどき薬局 桜町1-9-10　☎042-383-6300	竹の葉薬局　小金井緑町店 緑町5-12-17 ☎042-316-7688
	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888	もろほしクリニック 緑町1-6-53うさぎビル ☎042-385-3341			ミネ薬局　ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階　☎042-316-7040	
10月12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	久滋医院 梶野町4-5-7 ☎042-383-2078	山田医院歯科 本町1-2-20 BLD.55 1階 ☎042-381-2231	アトム薬局 緑町1-6-53うさぎビル1F　☎042-388-5400	にじ薬局 梶野町5-7-20　☎042-316-4812
	浅沼整形外科 本町2-10-20 ☎042-381-2606	東小金井駅前眼科 梶野町5-11-5パピスプラザ201 ☎042-316-1661			にじ薬局（小金井店） 本町2-11-10シェリール1F　☎042-316-5579	
10月13日 (月・祝)	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	小沢医院 中町4-12-1 ☎042-381-8433	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	南口歯科医院 中町4-4-26 ☎042-381-1762	あゆみ薬局 梶野町2-1-2　☎0422-56-8003	あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003
	大見医院 梶野町5-5-6 ☎042-385-2272	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院 本町5-19-32三枝ビル2F ☎042-381-8221			さくら薬局　小金井本町店 本町1-5-6　☎042-386-2681	
					にじいる薬局 梶野町5-9-9クレール1F　☎042-316-3795	
					調剤薬局北なが 本町5-18-13　☎042-381-2906	

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