

子育て

養育家庭体験発表会

さまざまな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間(1か月以上)家庭に迎え、家族と一緒に暮らし養育する東京都の「養育家庭制度」を経験したかたの話をご紹介します。

日10月7日(金)午後2時30分～4時30分

場いきいきプラザ3階「マルチメディアホール」

人先着30名

申9月12日(月)から電話又は直接子ども家庭支援センター(いきいきプラザ3階)へ
※申し込みいただいた氏名や連絡先は、保健所等から情報提供の依頼があった際は提出する場合があります。

共催都・福祉保健局、都・小平児童相談所、東村山市

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、託児はありません。

官公署

9月は東京都食生活改善普及運動月間

食塩をとり過ぎていませんか

20歳以上の1日の食塩摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性11.5g、女性で9.8gとなっています。食塩のとり過ぎは高血圧等につながります。日頃の食事や料理の際に調味料の使用量を減らすなど、できることから実践し、減塩を心がけましょう。

十分に野菜を食べていますか

1日にとるべき野菜の量は350g以上です。都民の1日の平均摂取量は299.9gで、あ

と一皿(約70g)分の野菜が足りません。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が多く含まれています。特に野菜に豊富に含まれるカリウムは血圧の上昇を抑制する効果があり、栄養バランスも整います。

野菜メニュー店をご利用ください

都では、皆さんの食生活をサポートするため、1食当たり120g以上(350gの約3分の1)の野菜を食べることができるとメニューを提供する「野菜メニュー店」の利用を推奨する事業を行っています。※詳細は多摩小平保健所のホームページ又は管内各市の保健センターで配布している野菜メニュー店の紹介マップをご覧ください。

9月4日～10日は「救急医療週間」

9月6日は「救急の日」

「救急医療週間」と「救急の日」は、昭和57年に救急業務および救急医療に対する国民の理解と認識を深めるとともに、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に制定されました。

救命講習を受講しませんか

救命効果の向上には、救急現場に居合わせた際に応急手当ができる「バイスタンダー」の存在が重要となります。いざというときに不安なく安全に応急手当ができるよう、救命講習を受講しましょう。受講を希望するかたはお問い合わせください。

バイスタンダー保険制度

東京消防庁には、バイスタンダーが安心して応急手当を実施できる取り組みとして「バイスタンダー保険制度」があ

ります。これはバイスタンダーが応急手当中に法令等による災害補償適用外のけが等を負った場合に見舞金を支給するものです。こうした災害補償を充実させていることにより、誰もが安心して救護できる環境を整備し、応急手当の実施率向上を目指します。

はかりの定期検査

商店での取り引きや学校、医院等での証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受けなければなりません。すべてのはかりについて、検査員が検査対象のお店等まで伺い検査を実施します。検査対象のかたへは、はがきで事前に通知します。通知が届かないかたや新たにはかりを使用するかた、はかりを問い合わせください。

日9月20日(火)～10月12日(水)

※土・日・祝日を除く

市民後見人等養成講習説明会

成年後見制度は、判断能力が十分でないかたも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、家庭裁判所が後見人等を選任する制度です。同じ地域の身近なかたを支援する市民後見人(社会貢献型後見人)の養成の養成課程等について説明会を行います。

日10月4日(火)午後1時30分～3時30分

場地域福祉センター(野口町1-25-15)

人市内在住で、令和4年4月1日時点で63歳以下のかた、先着15名

申9月5日(月)から電話で社

会福祉協議会権利擁護係 (☎394・7767)へ

東京大茶会2022

伝統のある茶の文化を楽しみませんか。茶席や野点等茶道になじみのないかたや外国のかたでも気軽に楽しめます。

日10月29日(土)・30日(日)午前10時～午後4時15分

場江戸東京たてもの園(小金井市桜町3-7-1都立小金井公園内)

内茶席、野点、英語で楽しむ茶席

費各500円

※参加には申し込みが必要です。申し込み方法等詳細は「東京大茶会」のホームページをご覧ください。

共催東京都、公益財団法人東京都歴史文化財団 アーツカウンシル東京

特別協力東京都茶道会

問東京大茶会事務局(☎03・6426・0558、東京都茶道会・梶(kajiya@i.softbank.jp))

ぐんぐん祭2022

市内のグルメ等の模擬店やステージイベント、子ども向け遊技場等をお楽しみください。

日9月17日(土)午前10時～午後8時、18日(日)午前10時～午後5時(雨天決行)

※17日には「夜市」を開催します。

場天王森公園(本町3-45)

主催どんこい祭実行委員会

後援東村山市商工会、東村山市、東村山市教育委員会

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、中止又は開催規模が変更になる場合があります。

問どんこい祭実行委員会(☎394・0511)

BCG予防接種				母乳相談			
日 9月12日(月)午前9時30分～11時 場 市民センター2階 人 1歳までのお子さん(標準的な接種期間は生後5～8か月に達するまで) 持 母子健康手帳、予診票、体調聞き取り用紙 ※予診票、体調聞き取り用紙は生後2か月を迎える月の月上旬に3～4か月児健康診査のお知らせに同封して通知しています。お持ちでないかたはお問い合わせください。				日 9月22日(木)午後1時30分・2時・2時30分・3時(各回30分程度) 場 ゆりかご相談室(いきいきプラザ3階) 人 母乳育児をしている親子 内 母乳に関する悩みや不安・困りごと等の相談 講 助産師、保健師 持 母子健康手帳、バスタオル 申 前日までに 妊産婦相談電話 (☎393-5445)又は 直接 子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ			
★もぐもぐ離乳食・ごっくん離乳食				★ピカピカ歯みがき教室・歯みがきスタート教室			
学級名	対象	内容	日時	学級名	対象	日時	持ち物
もぐもぐ離乳食	生後7か月～1歳未満のお子さんと保護者	月齢に応じた離乳食の進め方、大人メニューからの取り分け方法	9月16日(金) 午後1時30分～2時30分(15分前から受付開始)	ピカピカ歯みがき教室	1歳2か月～就学前のお子さんと保護者	9月15日(木) 午前10時～11時30分	母子健康手帳、歯ブラシ
ごっくん離乳食	開催日に離乳食をこれから始める・始めたばかりのお子さん(生後5～6か月児)と保護者	離乳食の始め方・進め方、離乳食の調理方法、乳児期の特徴と事故防止法	9月22日(木)	歯みがきスタート教室	生後9か月～1歳2か月未満のお子さんと保護者	午後1時30分～2時30分	
場 いきいきプラザ2階 人 もぐもぐ離乳食=先着12組、ごっくん離乳食=先着8組 講 管理栄養士、保健師 持 母子健康手帳、バスタオル 申 9月5日(月)から(右段 申込方法 参照) 特記事項 お子さんの氏名、生年月日、受講日の月齢・離乳食の回数				場 いきいきプラザ2階 人 各教室先着12組 内 むし歯予防と歯みがきのしかた、乳幼児の成長と発達の話 講 歯科衛生士、保育士、保健師 申 9月2日(金)から電話又は 直接 子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ ※生後9か月未満でも歯が生えているおさんは歯みがきスタート教室に参加できます。			
				★の学級については、参加できるのは1回のみです。			
				申込方法 必要事項と特記事項を明記し、 電子申請 又は 直接 子ども保健・給付課(いきいきプラザ3階)へ			
				問 子ども保健・給付課			