市役所の代表電話番号は

医療従事者の届出について

医師法等の規定により、医療従事者の方は12月31日現在の届出が必要です。医師・歯科医師・薬剤師の方は届出を、保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士の方は業務従事者届を、1月15日㈫までに保健所へ提出してください。※届出用紙は都内保健所で配布。

【問合せ】〈薬剤師以外〉東京都福祉保健局医療人材課☎03・5320・4434、〈薬剤師〉東京都福祉保健局薬務課☎03・5320・4503

調理師業務従事者届出について

調理師法の規定により、都内で調理業務に従事している調理師（調理師免許保持者）の方は、12月31日現在の就業状況等の届出が必要です。1月15日㈫までに指定届出先へ郵送してください。※届出用紙は都内保健所窓口または東京都福祉保健局ホームページ（http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp）で配布。

【問合せ】東京都福祉保健局健康安全部健康安全課☎03・5320・4358

『すくすくベビークラス』（おすわりのころ）のお知らせ

保健センターでは、お子さんの成長に沿った子育て情報を発信し、お母さんたちが自信を持って子育てができるよう、ねんねのころ・おすわりのころ・あんよのころに分けた親子での教室を開催します。

【日時】1月28日㈪午前10時～11時30分ごろ

【場所】保健センター1階講習室

【対象】6か月～1歳ぐらい（おすわりのころ）の赤ちゃんとその保護者

【定員】先着親子15組

【内容】おすわりのころの赤ちゃんとの親子遊びや歯・食事の話、事故防止についてなどのお話をします。実際に赤ちゃんと遊び、ほかのお母さんとの交流もしながら楽しい時間を過ごしませんか？ 体重測定もできます。

【申込み】12月5日㈬から保健センター☎552・0061へ。

健康コーナーNo.30 『マスクの効果、ご存じですか？』

近年、咳エチケットという言葉が浸透しており、マスクの役割が注目されるようになっています。

たとえば、一回の咳で飛び散る病原微生物は10万個、くしゃみ1回では200万個といわれ、マスクをすることで前方に飛散する量をかなり減らすことができます。咳やくしゃみをしている人がマスクを付けることの効果はとても大きいのです。

もうひとつの役割として、気管の湿度や温度を保つことがあります。吐く息がマスク内に残り、次に息を吸うときにその水分が気管内に入り、保湿されます。また、冷たい外気を直接吸い込まずマスク内で温められるため、気管支内の繊毛の活動が活発になり、病原菌を外に排出する活動がスムーズになります。

せっかくのマスクですが、着脱の方法を誤ると効果が減ります。付けるときは、肌に密着させ、鼻からあごまでおおいましょう。はずすときは、マスク部分に病原菌が多数付着しているため、ゴムの部分を持ってはずしましょう。そして、マスクに触れた後は、しっかり手洗いをしましょう。

～季節を問わず、うがい・手洗いを忘れずに～

【問合せ】保健センター☎552・0061

給付金振込みのお知らせ

高齢者居住支援特別給付金（8～11月分）を、12月10日ごろに振り込みます。

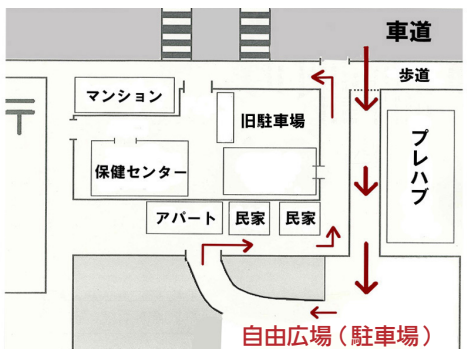
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係☎551・1751

保健センター改修工事に伴う駐車場移転について

保健センターでは、建物の老朽化に伴う改修工事を実施します。工事期間中、駐車場を自由広場に移転します。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【工事期間】12月～平成25年3月（12月中に着工予定。着工までの期間は保健センター駐車場を利用できます。）

【移転先駐車場】自由広場（左図参照）



【問合せ】保健センター☎552・0061

介護サポーター募集中！

【問合せ】介護福祉課高齢福祉係☎551・1751

児童館で遊ぼう12月その1

【田】田園児童館☎552・3133
【武】武蔵野台児童館☎553・8822
【熊】熊川児童館☎539・1515

●○ ひろば事業 ○●

【熊】こぐまひろば「ポンポンスタンプをしよう」4日㈫午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル

【武】3B体操で楽しく遊ぼう5日㈬午前10時30分～11時30分【対象】1歳児以上の幼児と保護者※ボール・ベル・ベルターの手具を使い、音楽に合わせて遊びます。

【武】遊具開放デー6日㈭午前10時30分～正午【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者※大型遊具で自由に遊べます。体操、おはなしもあります。

【熊】くまさんひろば「クリスマス会をしよう」11日㈫午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者【持ち物】着替え、水筒、タオル

【武】のびのびひろば11日㈫午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者※お母さん同士の交流の場です。体操や手遊びもあります。

【田】よちよちすくすくひろば「かべかざりをつくろう」11日㈫午前10時30分～正午【対象】0、1歳児と保護者

【田】わくわくWEEK「クリスマス飾りをつくろう」12日㈬～15日㈯午前10時30分～11時30分【対象】乳幼児と保護者

【武】親子のたのしいリトミック18日㈫午前10時30分～11時30分【対象】1歳以上の幼児と保護者

【田】親子であそぼう「ミニクリスマス会」18日㈫午前10時30分～11時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者

【武】おはなしの日19日㈬午前11時～11時30分【対象】乳幼児と保護者※武蔵野台図書館の職員による読み聞かせです。当日直接来てください。

※各館とも、事業終了後、子育ての悩み相談や情報交換を行っています。

●○ 高校生事業 ○●

【武】高校生time「バスケしようよ」毎週水曜日午後6時～8時30分【対象】高校生または相当年齢の方※時間内で自由に来てください。バスケットの基本的な練習や、チームに分かれての試合をします。

●○ 多世代交流事業 ○●

【熊】くまがわ元気スポット7日㈮午前10時30分～11時30分【対象】幼児と保護者、地域の方どなたでも参加できます【持ち物】うわばき、水筒、タオル※健康体操、キッズ体操、ストレッチ体操等をして、地域のみんなで元気になりましょう。

【熊】遠足「小金井公園へ行こう」16日㈰午前9時30分～午後4時30分【対象】小学生以上【定員】先着24人【参加費】400円【持ち物】詳細は申込時にしおりを配布します。【申込み】5日㈬午後4時～熊川児童館窓口でお申し込みください。

【田】クリスマス会21日㈮午後2時30分～4時30分【対象】1歳6か月以上の幼児と保護者と小学生【定員】先着50人【参加費】100円【持ち物】水筒、タオル※小学生のお友だちと一緒に歌を歌ったりゲームをしたりします。

【申込み】3日㈪午後4時～17日㈪の間に田園児童館窓口でお申し込みください。

◆このほかにも児童館ではたくさんの事業を行っています。小学生対象事業は児童館だよりに掲載していますので、ぜひご覧ください。

《《《 高齢者介護予防教室 》》》

介護予防を目的とした教室を下表のとおり実施します。

【対象】65歳以上の高齢者で介護保険要介護認定の「要介護」「要支援」に該当しない方（①～③は医師から運動制限を受けていない方）

【定員】①は先着20人（平成24年度初参加の方優先）、④は先着15人

【申込み】12月18日㈫～25日㈫の間に事前に電話で申込みのうえ、印鑑を持参して市役所1階9番介護福祉課高齢福祉係☎551・1751へ。

教室名	日　時	場　所
①筋力向上トレーニング教室	1月10日～3月の木曜日午前10時30分～午後0時30分（全12回）	福祉センター2階理学療法室
②筋力向上トレーニング教室（接骨師会）	1週間に1回程度でおおむね3か月間（全12回）	市と契約している各接骨院
③介護予防フォローアップ事業（接骨師会）		
④お口と食のはつらつ教室（口の機能向上と低栄養予防）	1月9日～3月の水曜日午前10時30分～午後0時30分（全12回）※調理実習の材料費実費	福祉センター2階作業療法室及び調理実習室

乳がん検診・子宮頸（けい）がん検診無料クーポン券が届いた方へ

がん検診推進事業（乳がん検診・子宮頸がん検診）の受診期間は平成25年1月31日㈭までとなっています。がんは早期発見、早期治療が大切です。まだ受診されていない方は、この機会にぜひ受診してください。

※1月になると大変混雑が予測され、受診できない恐れがあります。早めの受診をお勧めします。

【問合せ】保健センター☎552・0061

費用の記載のない事業は無料です