

ジエネリック医薬品 (後発医薬品)の 差額通知を発送します



市では国民健康保険に加入している方に「ジエネリック医薬品差額通知書」を年4回送付しています。ジエネリック医薬品を利用していたことにより、自己負担額の軽減が図られるだけでなく、医療費の抑制にも効果がみ込まれ、国民健康保険財政の健全化につながります。

算し、7月中旬に送付する予定です。
※薬の種類により計算の対象外となる場合もあります。
▽切り替える際の注意事項
●処方箋が必要で、必ず、医師・薬剤師にご相談ください。
●医師の判断により、切り替えができない場合があります。
●薬局に、切り替え可能な薬がない場合があります。
▽希望シール ジエネリック医薬品を希望する旨を表記したシールを保険年金課の窓口で配布しています。保険証などに貼ってご利用ください。
▽問合せ 保険年金課国保係

子育て講座

▽日時 6月26日(金) 午前10時30分～11時30分
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽内容 子どもの体に触れ、親子でスキンシップを楽しむ
▽講師 園田美保さん(ベビーボンディングケアインストラクター)
▽対象 3か月から7か月までの子どもとその母親
▽定員 20組(申込み順)
▽持ち物など レジャーシート、バスタオル、水分補給できるもの

生涯学習人材バンクを ご利用ください

生涯学習人材バンクは、専門的知識や技能、学習経験などをお持ちの個人や団体の方が、学校や地域の団体・サークルなどへ支援を行う制度です。自分たちの活動にあった講師などを探してみませんか。
▽利用方法 登録者名簿から希望する登録者を探し、紹介申請書を提出してください。
※登録者名簿、紹介申請書は生涯学習係にあります。登録者名簿は市ホームページからも閲覧できます。
▽申込み・問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習係(直通558・2438)

健康教室「美食健」 生活習慣病を予防する食事 の気になる、コレステ ロールと中性脂肪

健康のため食事に気を付けたと考えている方、コレステロールや中性脂肪が気になる方、毎日の健康づくりに役立つ食の講話と調理実習で楽しく学べる教室です。
▽日時 7月7日(火) 午前10時～午後1時(9時30分受付)
▽場所 秋川ふれあいセンター調理室
▽内容 講話(バランスのよい食事のポイントや調理のコツ、脂質異常症について)と調理

親子でヨガ

▽日時 6月29日(月) 午前10時～11時
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽内容 ヨガを通じて、子どもとスキンシップを楽しみます。
▽講師 伊奈雅美さん(ヨガインストラクター)
▽対象 1歳の子どもの保護者
▽定員 20組(申込み順)
▽持ち物など 水分補給できるもの、親子とも動きやすい服装



▽費用 無料
▽申込み方法 6月16日(火)から電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 子ども家庭支援センター(☎550・3313)

高齢者げんき応援事業

高齢者在宅サービスセンターでは、通常の生きがい活動支援通所事業以外に、地域における高齢者福祉の拠点として、一般の高齢者を対象に次の事業を実施します。
※対象：市内在住の65歳以上の方
※受付時間：平日午前9時～午後5時

やわい俳句講座

▽日時 毎月第2・第4水曜日 午前10時～正午
▽場所 萩野センター
▽内容 楽しみながら、感じたままを句にして詠みます。
▽講師 高木勝代さん(現代俳句協会会員)
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 筆記用具
▽費用 1回千円
▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

かんたんギター教室

▽日時 6月～11月の第4木曜日(全6回) 午後1時30分～3時
▽場所 開戸センター

めざせ健康あきる野21 健康情報「健やか」(85)

みんなで歯の健康に努めよう!

虫歯にちなんで、6月4日(むし)から10日までは「歯と口の健康週間」でした。今回は歯の健康に注目します。

平成25年の西多摩保健所のデータでは、市内の3歳児で、虫歯のある子は14.7%ですが、小学生では、虫歯のある子(治療済みを含む)が57.7%と急増しています。

小学生の時期は、生えたばかりの永久歯が酸に対する抵抗力が弱いことや乳歯から永久歯へ生えそろうていないことから、正しい歯磨きができず、虫歯になりやすいからです。特に低学年では、手先をうまく使えず、磨き方も不十分なため、まだ親の仕上げ磨きが必要な時期といえます。

歯磨きのポイントは、一つ一つの歯に歯ブラシの毛先をきちんと当て、歯の汚れを取り除くことです。歯ブラシを縦や斜めにして、毛先の当たり具合を手鏡などで確

認しながら磨きましょう。また、「食べたらず磨く」が基本です。特に、夕食後は丁寧に磨きましょう。唾液には細菌の増殖を抑える作用もありますが、寝ている間は唾液の量も減り、歯磨きをきちんとしていないと寝ている間に細菌が増殖してしまいます。また、フッ素配合の歯磨き剤は、虫歯予防になり、就寝中は口の中にとどまるため効果的です。

厚生労働省と日本歯科医師会は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」とする「8020運動」を推進しています。歯を失う原因の約9割が虫歯と歯周病です。これを防ぐには、子どもの頃から正しい歯磨きを習慣化し、歯科医による定期的な診察と清掃が必要です。

○問合せ 健康課健康づくり係 (直通558-1183)

男の台所

▽日時 7月4日(土) 午前10時30分～午後1時30分
▽場所 萩野センター
▽内容 一緒に洋食を作ります。
▽講師 地域活動栄養士会・のらぼうず
▽定員 10人(申込み順)
▽持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル
▽費用 800円(材料費込み)
▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

プリザーブドフラワー教室

▽日時 6月26日(金) 午後1時～3時
▽場所 萩野センター
▽内容 お盆向けのプリザーブドフラワーを作ります。
▽講師 常岡真理さん(fleur・Mari)
▽定員 10人(申込み順)
▽費用 千円(材料費別)
▽申込み・問合せ 萩野センター(☎550・2722)

工口手芸「布ぞうり」

▽日時 7月1日(水)・6日(月)・8月3日(月)・5日(水)・9月2日(水)・7日(月)(全6回) 午後1時～3時
▽場所 開戸センター
▽内容 足にやさしい布ぞうり

お詫びと訂正

6月1日号に掲載しました「6月の休日医療診療と歯科診療(急患の方)」の表で、休日診療の医療機関が次のとおり変更となりました。お詫びして訂正させていただきます。
(正) 21日(日)：あべクリニックス
(誤) 21日(日)：瀬戸岡医院
(正) 28日(日)：瀬戸岡医院
(誤) 28日(日)：あべクリニックス