



# 麻しん風しん 混合予防接種 (第2期)はお済みですか

接種期限 3月31日(月)まで

費用 無料

対象 平成19年4月2日〜平成20年4月1日生まれ

※期限以降の接種は任意接種となり、有料です。

※対象者には、昨年4月に予診票を送付済みですが、転入した方や紛失

した方などは、母子健康手帳を用意し、問合せ先へご連絡ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

## 医師による健康づくり相談

とき 3月4日(火) 午後1時〜4時

場所 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の方

定員 6人

内容 健康診断や人間ドックの結果を基にした、医師(内科医)、保健師、管理栄養士、看護師の個別相談



申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

## 女性のリラックス教室

◆冷え予防の体操とリンパマッサージで疲れを癒やしましょう

3月1日から女性の健康週間です。子育て世代や、日頃忙しくてなかなか自分の健康に目を向ける時間が取れない女性のための教室です。

健康センター 無料 市内在住の女性 対象 30人 保育10人あります(2歳以上) 内容 健康づくりミニ講話(骨粗しょう症、更年期)、運動、ハーブティーの試飲

## 幼児歯科

### 健康相談

年間を通じて歯科健診、歯磨き指導、予防処置を行います。

予防処置は有料ですが、生活保護世帯には減免制度があります。

申し込み後は、3・4か月ごとに継続して歯科健診を受けることができます。

とき 火曜日(午後)、木曜日(午前)

場所 健康センター

対象 1歳〜4歳1か月未満のお子さん

担当 歯科医師、歯科衛生士

申込み はがきまたは申込用紙に、必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ

## 幼児歯科健診申込み

お子さんの氏名(ふりがな) お子さんの生年月日 平成 年 月 日 保護者の氏名 住所 電話番号



※後日、はがきで健診日をお知らせします。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

## ハローベビークラス (両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。

日程 ①2月21日(金) 分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操

②2月28日(金) 栄養・歯科の話、ブラッシング、OBとの交流会

③3月8日(土) レデオ、産後の話、もくろ・着替え・抱き方の実習、妊婦体験ほか

※いずれも午後1時15分〜4時、1時受付。

※1回のみ参加可。

対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦とその家族

定員 ①・②:各40人 ③:80人

担当 管理栄養士、保健師

※保育はありません。 担当 保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士 持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給用飲料(各回共通)、バスタオル(①のみ)、歯ブラシ・コップ(②のみ) ※①は動きやすい服装で参加してください。

健康センター 無料 市内在住の2歳6か月から3歳6か月までのお子さんと保護者 対象 20組 内容 講話、調理実習、個別相談

Table with 5 columns: 日程, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか, 乳幼児健診・相談などの日程

## 休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号

## 休日歯科応急診療医 (診療時間: 午前9時〜午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号

Table with 3 columns: 東京都による救急診療などの相談・案内, 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能ながあります。受診の前に電話でご確認ください。

※車でのお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内 東京消防庁救急相談センター #7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から) 救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間

小平消防署病院・診療所案内 042(341)0119 救急医療機関の案内・24時間

東京都医療機関案内 03(5272)0303 診療中の医療機関の案内・24時間

## 認知症介護家族支援会

認知症への関心は日に日に高まっています。同じ介護の経験をしてい

る立場の方とともに、考えや、接し方、新たな発見のため、励まし合いながら明るく語り合いませんか。

とき 2月27日(木) 午後2時〜3時30分

場所 介護老人保健施設げやきの郷

費用 無料

対象 家族などの介護にお悩みの方

定員 20人

協力 認知症と介護を考える家族の会「小平わかばの会」

申込み 小平市地域包括支援センター1げやきの郷 ☎042(349)2321

6か月以上寝たきり、または認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、福祉事務所の認定が受けられます。

納税者本人、または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

申請窓口 高齢者福祉課(健康福祉事務センター2階) ☎042(346)9642

問合せ 高齢者福祉課 ☎042(346)9642

養 成 講 座

## AED講習会

とき 2月22日(土)・24日(月) 午後2時〜3時30分

場所 健康センター4階視聴覚室

費用 無料

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

内容 AED(自動体外式除細動器)の使用法と心肺蘇生法

※当日は、動きやすい服装で参加してください(スカート不可)。

※災害発生時には、中止する場合があります。

講師 小平消防署職員

申込み 電話で健康センターへ(要予約) ☎042(346)3700

認知症介護家族支援会

認知症への関心は日に日に高まっています。同じ介護の経験をしてい

る立場の方とともに、考えや、接し方、新たな発見のため、励まし合いながら明るく語り合いませんか。

とき 2月28日(金) 午後2時〜3時30分

場所 中央公民館2階講座室2

費用 無料