

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 ①6月5日（金）…分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操  
②6月12日（金）…歯科の話・ブラッシング、栄養の話ほか  
③6月20日（土）…ビデオ、産後の話、もくろ・着替え・抱き方の実習、妊婦体験、栄養の話ほか  
※いずれも午後1時15分から4時まで、1時受付。  
※1回のみの参加も可。  
ところ 健康センター  
対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族  
定員 ①・②…各40人、③…80人

保育園

一時預かり

事業を拡充

保護者の育児疲れの解消、急病、入院、勤務形態などの理由で、緊急・一時的に保育が必要な児童を預かる一時預かり事業を、7月から小平一橋学園雲母保育園でも開始します。これにより、市内8か所の保育園で利用可能となります。  
保育時間 午前8時30分～午後5時（土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く）  
利用料 児童の年齢および保育時間に応じて、一定の利用料が必要  
対象 市内在住の生後57日から就学前までの児童（花小金井保育園では満1歳から）  
定員 各園1日あたり5人  
利用方法 事前に保育園で面接などを受け、利用登録し、利用する月の前月の15日から申込み可能です。電話で平日の午前10時から午後3時まで、各保育園へ  
問合せ 保育園 ☎042（346）9594

| 成人健康教室・相談などの日程                                        |                                                                                |        |                                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 問合せ（申込み） 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701 |                                                                                |        |                                                                                                                 |                                                                                                                                   |
|                                                       | と き                                                                            | 対 象    | 内 容・持 ち 物                                                                                                       | 定員・申込みほか                                                                                                                          |
| 健康づくり相談                                               | 6月15日（月）<br>午前9時15分～11時の指定する時間                                                 | 市内在住の方 | ☎健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士・保健師の個別相談<br>☎直近の健診結果、健康手帳（お持ちの方）                                                       | 定員…4人<br>電話または健康センター窓口へ（要申込み、先着順）                                                                                                 |
| 栄養・運動教室（保育あり）                                         | 6月15日（月）<br>午前9時30分から<br>※受付は開始20分前から。<br>※栄養と運動どちらか一方に参加する方は10時45分からの参加もできます。 | 市内在住の方 | ☎栄養講話（食事バランスを考えよう（知識編））、運動実技（ヨガ・ストレッチで身体スッキリ）<br>☎筆記用具、健康手帳（お持ちの方）、水分補給用飲料、フェイスタオル<br>※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。 | 当日、会場へただし保育（定員10人、1歳6か月以上）希望の方は電話または健康センター窓口へ（先着順）<br>※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できません。<br>※治療中の方は主治医の許可を得てください。 |

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

| 乳幼児健診・相談などの日程                                         |                                     |                               |                                                                     |                                                  |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 問合せ（申込み） 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701 |                                     |                               |                                                                     |                                                  |
|                                                       | 日 程                                 | 対 象                           | 持 ち 物                                                               | 定員・申込みほか                                         |
| 3～4か月児健康診査                                            | 6月10日（水）・24日（水）<br>受付…午後0時30分～1時30分 | 平成27年2月生まれ                    | 共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙<br>1歳6か月児…歯ブラシとコップ<br>3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿 | 通知…健診日の前月の20日前後                                  |
| 1歳6か月児健康診査                                            | 6月4日（木）・18日（木）<br>受付…午後0時30分～1時15分  | 平成25年11月生まれ                   |                                                                     | ※おおよそ1時間30分かかります。<br>※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。    |
| 3歳児健康診査                                               | 6月11日（木）・25日（木）<br>受付…午後0時30分～1時30分 | 平成24年5月生まれ                    |                                                                     |                                                  |
| 5歳児歯科健診                                               | 6月26日（金）<br>受付…午後1時15分～2時30分        | 平成22年6月生まれ                    | 母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ                                           | 通知…健診日の前月の20日前後<br>定員…30組（先着順）<br>※通知が届いたら電話申込み。 |
| たんぽぽ広場（親と子の健康相談）                                      | 6月3日（水）<br>受付…午前9時30分～10時30分        | 生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者            | たんぽぽカード（4月以降の初回参加時に配布）、母子健康手帳（発育の確認をしたい方）                           | 当日、会場へ                                           |
| 6月のBCG集団予防接種                                          | 6月12日（金）・26日（金）<br>受付…午後2時～3時30分    | 生後1歳に至るまで（標準的な接種期間は生後5か月～8か月） | 母子健康手帳、BCG予防票                                                       | 当日、会場へ                                           |

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療（内科・小児科）

※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、携帯電話でもご覧になれます。

※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ことがあります。受診の前に電話でご確認ください。

|        | 日 程          | 診 療 時 間                     | 名 称         | 所 在 地                | 電 話 番 号      |
|--------|--------------|-----------------------------|-------------|----------------------|--------------|
| 休日応急診療 | 日曜日、祝日、年末年始  | 午前9時～午後5時                   | 小平市医師会応急診療所 | 学園東町1-19-12（健康センター内） | 042(346)3706 |
| 準夜応急診療 | 月曜～日曜日（年中無休） | 午後7時30分～10時30分（受付は10時15分まで） |             |                      |              |

休日歯科応急診療医（診療時間：午前9時～午後5時）

| 日 程      | 医 療 機 関 名   | 所 在 地                       | 電 話 番 号      |
|----------|-------------|-----------------------------|--------------|
| 5月24日（日） | 三 珠 歯 科 医 院 | 花小金井南町1-12-2 コンフォール花小金井106号 | 042(465)8118 |
| 5月31日（日） | タガヤ歯科クリニック  | 小川東町1-18-29 仁平ビル3階          | 042(345)8841 |

※車でお越しの際は、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）<br>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サービス（ひまわり） | 03(5272)0303                                       | 診療中の医療機関の案内・24時間       |

健康と口の健康週間

6月4日（木）から歯と口の健康週間が始まります。いつまでもおいしく食事をするために、歯の健康について考えてみませんか。  
◆無料歯科健診と相談  
日程 ▽6月6日（土） 午後1時～3時30分 健康センター  
▽6月7日（日） 午前10時～午後0時30分 東部市民センター、小川西町公民館  
※当日、健診を受けた方に歯ブラシを差し上げます。  
◆歯科講演会  
と き 6月6日（土） 午後1時～3時30分 健康センター  
と ころ 健康センター  
内 容 おいしく食べるために  
◆妊産婦さんへの歯科講演  
と き 6月6日（土） 午後2時10分～3時  
と ころ 健康センター  
内 容 妊娠中の口内環境と赤ちゃんの歯  
共 通  
費 用 無料  
申 込 み 当日、会場へ  
問 合 せ 小平市歯科医師会 ☎042（343）8261  
第1回  
介 護 予 防 見 守 り  
ボ ラ ン テ ィ ア 登 録 研 修  
第1回登録研修 日程  
と き 6月9日～7月28日の火曜日 午後2時～3時30分 全8回  
と ころ 健康福祉事務センター第3・第4会議室  
費 用 無料  
対 象 市内在住で要介護・要支援認定および認知症の診断を受けていない65歳以上の方（4月開始の講座参加者を除く）  
定 員 30人  
講 師 藤川陽一さん（介護予防運動指導者）  
申 込 み 高齢者支援課地域支援担当へ（先着順） ☎042（346）9539

◆目・脳・体いきいき教室  
バランスよく目・脳・手足を動かして生活できるよう、さりげない見守り支援するボランティアの登録に必要な研修です。

第1回登録研修 日程

| と き      | と ころ       | 内 容                       |
|----------|------------|---------------------------|
| 6月15日（月） | 市役所6階大会議室  | 地域の中で高齢者を見守ること            |
| 6月16日（火） | 福祉会館4階小ホール | 高齢期の身体の変化<br>認知症サポーター養成講座 |

※いずれも午後1時から3時30分まで。

平成27年度 春 期  
消化器がん検診（追加募集）  
（胃がん・大腸がん）  
検診日（男性、女性）  
7月 7日（火）・8日（水）・9日（木）・11日（土）・13日（月）・14日（火）・15日（水）・17日（金）  
検診日（女性のみ）  
10日（金）・16日（木）  
と ころ 健康センター 費 用 無料 ※検診時間はいずれも午前中のみ。  
対 象 35歳以上（昭和56年3月31日以前生まれ）で市内在住の方  
申 込 み 5月27日（水）まで（消印有効）に、はがきに住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、希望する検診（胃がん検診、大腸がん検診、両方またはどちらか）・希望日を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可、先着順）  
※健康センター、東部・西部出張所にある申込用紙でも申し込みめます。  
問 合 せ 健康センター（〒187-0043 学園東町一丁目19番12号） ☎042（346）3700