



### 検診車

## 乳がん検診

とき 7月19日(金)・20日(土)・22日(月)・27日(土)・29日(月)・31日(水) 午前9時～午後4時

費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を出せば無料)

対象 40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性

検査(乳房X線検査)を受診した

▽妊娠中または授乳中である

▽豊胸手術を受けている

▽精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中である

▽申込み後に市外に転出した

定員 各50人

内容 問診、視診、触診、マンモ

光化学スモッグは、光化学オキシダントという有害物質が、空気中に雲のように漂う現象です。

これらから9月にかけて空気中の有害物質の濃度が高まり、目やのどの痛みなど、人体に悪影響が生じるおそれがあります。

注意報・警報が出たら

光化学スモッグ情報

光化学スモッグに関する情報は、ホームページでご覧になれます。

お、地域選択は「多摩北部」です。

乳がん検診(健康センター)申込み

- 氏名(フリガナ)
- 住所(〒187-小平市)
- 電話番号
- 生年月日
- 希望日

※第3希望まで記入してください。(いつでも良い場合はその旨記入してください)

第1希望	月	日
第2希望	月	日
第3希望	月	日

グラフィ検査

※国の指針で、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。

申込み 5月7日(火)から14日(火)までに、はがきが必要事項(右図参照)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、動く市役所に置いてある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込み可能です。(スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)。

※日程決定後の変更はできない場合があります。

※検診票の発送は、6月下旬以降の予定です。

5月13日(月)まで延長

家庭ごみ有料化・戸別収集分別変更のお問い合わせは臨時コールセンターへ

4月1日(月)から、家庭ごみ有料化・戸別収集が始まりました。また、資源とごみの分別と一部品目の回収回数が変わりました。詳しくは、すべての世帯に配布した収集カレンダー・パンフレットや、小平市ホームページをご覧ください。

家庭ごみ有料化・戸別収集、分別変更などのお問い合わせは、5月13日(月)まで開設する臨時コールセンターをご利用ください。

とき 5月13日(月)までの平日 午前8時30分～午後5時

問合せ 臨時コールセンター ☎0570(033)227

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)3700

### 血管力アップ教室 (入門・理論編)

とき 5月31日(金) 午後1時30分～4時 1時10分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 45人

※初めての方を優先。

※保育9人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、5月24日(金)までに、問合せ先へ)。

内容 保健、栄養、歯科講話、血圧・血管年齢測定ほか

持ち物 筆記用具、参加カード

申込み 5月7日(火)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### 赤十字

#### 活動資金への協力

5月からは赤十字運動月間

日本赤十字社は、災害救護、社会福祉事業、保健衛生事業、国際活動などの事業を支えていくため、皆さんに赤十字会員になっていただき、活動資金などの援助をお願いしています。

5月から6月にかけて、自治会役員などが伺います。ご理解とご協力をお願いします。

問合せ 日本赤十字社小平市地区(生活支援課内) ☎042(346)9537

### あなたの身近な相談相手

#### 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員はボランティアとして皆さんのさまざまな心配ごとや相談に乗り、市や専門機関など

への橋渡しをしています。委員はそれぞれ担当地域が決まっています。お住まいの地域の担当委員については、お問い合わせください。

主な活動内容

- ▽地域での孤立をなくす：子育てふれあい広場やほのぼののひろばでの居場所づくり
- ▽子どもたちを守る：通学路や遊び場の点検、犯罪被害から子どもを守るための活動、児童相談所との連携
- ▽安全・安心な暮らしを守る：救急医療キットの配付、悪徳商法への注意喚起
- ▽災害への備え：災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がい者の把握、避難訓練の実施

活動内容などを紹介するパネル展を開催します。相談コーナーもあります。ぜひご利用ください。

とき 5月14日(火)～17日(金) (14日は午後1時30分から、17日は午後4時まで)

ところ 市役所1階ロビー

### 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	内容・持ち物	定員・申込み
6月11日(火) 午前の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。

### 乳幼児の教室・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	持ち物	定員・申込み
5月17日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
5月24日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	7～11か月の乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも	定員…30組 事前に問合せ先へ ※初回の方を優先。
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。  
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

### 薬事相談会

かかりつけ薬局や、医薬品などについて気軽に相談できます。

とき 5月26日(日) 午前10時～午後2時

ところ 市役所北側立体駐車場(こみゼロフリーマーケット会場内)

申込み 当日、会場へ

◆骨量測定

こだ健体操教室に参加する方で、希望者には骨量を測定します。

※教室の受付後、または教室終了後に測定します。はだしになれる服装で参加してください。

※今年度測定した方は測定できません。

定員 20人

申込み 5月7日(火)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### こだ健体操教室

足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目指しましょう。

足指力(下肢筋力)や歩行能力などの測定も行います。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### 休日急診療・準夜急診療 (内科・小児科)

日 程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会急診診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内) 042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜急診療	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)		

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

### 休日歯科急診療医 (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5日(日・祝)	かしわぎ 歯科 医院	小川町1-101-39	042(341)1184
5月6日(月)	三木 歯科 医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
5月12日(日)	広野 歯科 医院	鈴木町2-205	042(462)6213
5月19日(日)	岩間 歯科 医院	天神町1-3-8 へリオス天神町レジデンス1階	042(342)8188

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

### 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 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

### 休日急診療・準夜急診療 (内科・小児科)

日 程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会急診診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内) 042(346)3706 (左記診療時間内)
準夜急診療	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)		

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。