

介護予防 ボランテア 養成講座

住み慣れた地域で健康な毎日を送るため、市では「当身体操」「小金井さくら体操」の活動を広げています。この活動をはじめとした介護予防活動に取り組むボランテアに興味のある方のため、介護予防の基礎知識や体操の練習などを行う講座です。

とき 5月17日～7月19日の毎週火曜日午前9時30分～正午(全10回)

ところ 前原暫定集会施設A会議室ほか

対象 市内在住・在勤で講座修了後週1回程度介護予防活動に参加できる方(要支援・要介護認定を受けている方や主治医から運動を禁止されている方は除きます)

定員 30人(申込多数の場合選考あり)

申込 5月13日までに、電話または直接、介護福祉課包括支援係(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9845)へ。

**シルバー人材センター
手芸工芸品を販売**

布ぞうり、クロス手提げ、正座いすなどを用意しています。

とき 4月22日、5月27日、6月24日、7月29日、8月26日、9月30日、いずれも金曜日午前10時～午後2時

ところ 同センター本町作業所(本町6-5-16)

問合せ シルバー人材センター ☎042-383-6141



健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240
(買北町5-18-18)

20代からの理想の カラダづくり講座

プロの運動インストラクターから理想的な体づくりのポイントを学び、参加者みんなで楽しく運動します。

とき 5月28日(土) 午後1時30分～4時30分

ところ 保健センター

対象 20～39歳で市内在住・在勤の方

定員 30人(申込順)

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

**骨粗しょう症予防教室
骨美人をめざしましょう**

とき 5月27日(金)、6月3日(金) 午前10時～午後0時30分(全2回)

ところ 保健センター

対象 20～45歳の女性

定員 20人(申込順)

その他 保育あり

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

離乳食教室

〈3回食への進め方〉

とき 5月13日(金) 午後1時30分～3時30分

対象 おおむね8～11か月児の保護者

定員 18人(申込順)

〈2回食への進め方〉

とき 5月19日(木) 午後2時45分～4時15分

対象 おおむね6・7か月児の保護者

定員 15人(申込順)

各種事業案内

問合せ 健康課

内容	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談)	5月11日(水) 13:30～15:30	公民館貫井南分館	▷身体測定、育児および保健・栄養相談 ▷母乳相談(婦人会館、公民館東分館のみ) ▷歯科相談(公民館東分館のみ) ▷身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。
	5月17日(火) 13:30～15:30	婦人会館	
	5月18日(水) 13:30～15:30	公民館東分館	
助産師・保健師 相談	▷助産師＝ 5月26日(木) ▷保健師＝ 5月12日(木)、 19日(木) いずれも9:30～11:30	保健センター	▷身体測定、育児および保健相談 ▷助産師の日は母乳相談(妊婦含む) ▷身体測定のみも可 ▷相談は要予約
	5月18日(水) 15:00～16:00	〃	[担当医] 古田 ▷要予約(当日も可)
成人健康相談 (医師・保健師)	5月13日(金) 13:30～15:30	上之原会館	[担当医] 平田(循環器内科)、石川(消化器内科) ▷血圧測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30～14:45(要予約)
栄養相談 (管理栄養士)	5月20日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になることや食事療法、離乳食など ▷要予約 ▷別の日程を希望の方は、ご相談ください。

※ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます。

妊婦歯科健診

定員 24組(申込順)

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

とき 5月30日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ)

ところ 保健センター

対象 おおむね16～27週の妊婦の方

定員 20人(申込順)

申込 4月15日から、電話で健康課へ。

**5月の乳幼児・
産婦健康診査**

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

問合せ 健康課

**両親学級たんぽぽクラス
(土曜日2日間コース)**

とき 5月14日(土)、21日(土) 午前10時～午後1時45分

ところ 保健センター

内容 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、もく浴実習等

対象 おおむね16～27週の就労妊婦とパートナー(妊婦1人での参加も可)

BCG接種

とき 5月9日(月)、23日(月) 午前9時30分～10時45分

ところ 保健センター

対象 1歳未満の乳児(標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満)

注意事項 前日の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください。

健康診査名	とき	対象
3～4か月児・産婦健康診査	5/12(木)	平成28年1月生まれの乳児と母親
	/19(木)	
1歳6か月児健康診査	5/10(火)	平成26年10月生まれの幼児
	/17(火)	
3歳児健康診査	5/11(水)	平成25年4月生まれの幼児
	/25(水)	

平成28年度定期予防接種事業

詳しい日程・会場・申込方法等は、随時、市報に掲載します。問合せ 健康課

種目	接種対象年齢	標準的な接種年齢	接種方法・回数	実施期間 集団・個別
BCG	1歳未満	5か月～8か月未満	経皮1回	月2回、集団接種
四種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ)	I期 初回接種 追加接種	3か月～90か月(7歳6か月)未満	20日以上おいて皮下3回	通年随時 個別接種
		初回接種終了後12～18か月	初回接種終了後6か月以上おいて皮下1回	
ジフテリア・破傷風混合	II期	11・12歳	皮下1回	通年随時 個別接種
麻しん・風しん	I期 II期	12か月～24か月未満 平成22年4月2日～23年4月1日生まれの方	皮下1回	
日本脳炎	I期 初回接種 追加接種	6か月～90か月(7歳6か月)未満	6日以上おいて皮下2回	通年随時 個別接種
		4歳	初回終了後おおむね6か月以上おいて皮下1回	
小児肺炎球菌	II期 初回接種 追加接種	9～12歳	皮下1回	通年随時 個別接種
		2か月～5歳未満	27日以上おいて12か月未満に皮下3回	
インフルエンザ	追加接種	12か月～15か月未満	初回終了後60日以上おいて生後12か月以降に皮下1回	10～12月 個別接種
		65歳以上または60～64歳で心臓、じん臓、呼吸器およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)	皮下1回	

※ ▷本市は、国で示された標準的な接種年齢で実施します。法律の改正などにより、実施内容等に変更が生じる場合があります。▷子宮頸がんワクチンは、接種後の副反応について国が審議を行っており、現在積極的勧奨を差し控えています。▷実施場所は契約医療機関(BCGは保健センター)です。