電話で小金井ボランティア・

6月1日~15日に、 15人(申込順)

市民活動センター(五紀-387

問合先

保健財団 (☎3−3344−

試験日

10月2日(日) (公財) 東京都福祉

所第二庁舎2階)

養成講座

健康ガイド

健康課健康係(☎042—

6月は食育月間

で健康課へ。

込

6月1日から、電話

せない元気の源であり、健康 日ごろの食生活を見直しまし 消の推進、食の安全確保など 通じた団らんの充実、地産地 な体と心をはぐくみます。 栄養バランスの改善、食を 食は生きていくうえで欠か

健康課

健康―運動器健診とス 学校から市民へ広がる

(三鷹市大沢3-10-20)

講 ところ 問合先 申込方法当日直接会場へ。 1時30分~2時30分 と き 6月22日 (水) 午後 (市医師会会員) 師 神保真理子さん 市医師会館3階 健康課

むし歯予防教室

歯磨き練習、栄養講

も受けることができます。 希望者は引き続き歯科健診 (終了は11時30分ごろ) **象** 平成25年12月生まれ

まれ(1歳)の幼児 ている場合は、ご相談くだ 転入等で対象年齢を過ぎ

括支援係(五組-38-984 8512)、市介護福祉課包

定

員

各日12人(申込順)

 \exists

(土)午前9時30分~午後

き 7月16日 (土)、

23

ガーゼやタオル、スポンジ

小金井市医師会

実施します。

洗うときは、入浴時は、

要項を配布

実務研修受講試験受験

配布・申込期間 6月1日 は受験要項でお確かめくださ (水) ~30日 (木)

配布場所介護福祉課(市役

(ケアマネジャー)

受験・申込方法等、詳しく

東京都介護支援専門員 会の協働事業です。

および3市の社会福祉協議 鷹市・武蔵野市・小金井市 この事業は、同大学、三

ところ き

7月7日~28日の毎

内 容 週木曜日午前9時から(受け 付けは9時15分まで) 保健センター

対

※ むし歯予防教室受講後、

(2歳6か月) ~27年6月生

ふれあい体操

時20分(全7回) 日、平成29年1月19日、いず ところ ルーテル学院大学 れも木曜日午後1時10分~4 と
 き
 7月7日、
 14日、 学院大学の先生が分かりやす 活動の役割や課題をルーテル 地域におけるボランティア ープ学習があります。 11月~平成29年1月にグル 8月4日、10月13日、27 このほか、8月・9月、 地域福祉ファ 28 問合先 健康講演会

内 と き 7月6日 (水) 午後 生えたて永久歯応援健診 5歳児親子歯科教室

3時から、3時3分から み)、歯磨き練習、 ところ保健センター ロンシアターなど 容 歯科健診 (幼児の 食育エプ

対 24年4月1日生まれの幼児と **象** 平成23年4月2日~

子どもの入浴

で健康課へ。 込 6月1日から、電話 各回10組(申込順)

ます。特に小さいお子さん

汗をかく季節がやってき

は汗をかきやすいので、入

申 定

妊婦歯科健診

時3分から(終了は3時ごろ) 1時から、1時15分から、 と き 7月11日 (月) 午後 1

れやすくなります。お風呂

おむつ、パンツの中は蒸

にすることも大切です。 浴以外に汗を洗い流すよう

以外でも汗を洗い流しまし

ょう。特にオムツ替えのと

定員 ところ 妊婦の方 象 20人(申込順) おおむね16~27週の 保健センター

> 用することは、こすること きに、「おしりふき」を使

も刺激になり、また拭き残

しもあるので、特に肌荒れ

で健康課へ。 チャレンジクッキングと 親子健康教室 込 6月1日から、 電話

どで洗い流すと良いでしょ

肝炎ウイルス検診

40歳以上の方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検診を

B型・C型肝炎ウイルスに感染しても、症状を自覚で

染したことにより、肝硬変や肝がんへと進行していく可

能性があるため、検診を受けることをお勧めします。

クリニック西のくぼ

とが多くあります。これらの肝炎ウイルスに感

の汚れや手の汚れも同様 う。これは食後の口の周り

で、拭くことでは拭き残し

があるときは、シャワーな

動かします。 デザートを作り、 親子一緒に、簡単ランチと 楽しく体を

◆健康課 (保健センター) 321 1 2 4 0 ところ 申 定 対 0時30分(全2回) 象 込 保健センター 小学生と父親

多摩府中保健所 6月1日から、 15組(申込順) 電話

ので、詳しくはお問い合わせ ません。事前予約が必要です ご家族のみの相談でも構い

各種相談のご案内

知症等)▽アルコール相談 談 ▽老人精神保健相談(認 相談名 ▽精神保健医療相談 (こころの相談)▽思春期相

ください。

問合先 多摩府中保健所(☆ 042 - 362 - 23334)

042 - 381 - 6627

小児救急(365日2時間

メモ

泡立て、手で洗ってあげま たくない程度の水で洗い流 は、先程述べたように、冷 してあげましょう。 しょう。お風呂以外のとき

ながりますので、注意が必 くなり、かき壊すことにつ 長くつかると、かゆみが強 りません。ただし、浴槽に で、入浴をやめる必要はあ することはありませんの ることだけでは症状が悪化 るので、肌が荒れていると 赤みが増しますが、入浴す 入浴すると血流が良くな

湿剤は注意して使いましょ 燥する人は、保湿剤を塗っ になることもあるので、保 た方が良いですが、あせも 入浴後、真夏でも肌が乾

とよく相談して、それぞれ 仕方を見つけてください。 のお子さんにあった入浴の 小児科のかかりつけの先生 異なりますので、皮膚科や 個々人で、皮膚の状態は

ところ 市内契約医療機関(下表) ▷昭和51年4月1日~52年3月31日に生まれた 方 ▷41歳以上で、今まで肝炎ウイルス検診を受診した ことがない方 ▷41歳以上で、平成28年度の健康診査等 で肝機能異常を指摘された方

実施方法 採血による検査

用 無料 申込方法 契約医療機関へ直接お問い合わせください。 問合先 健康課

竹田内科クリニック

6月1日(水)~平成29年3月31日(金) き 医療機関名 電話番号 医療機関名 電話番号 武蔵野中央病院 $0422\!-\!31\!-\!1231$ 和田クリニック 菊地脳神経外科 整形外科 0422 - 31 - 1220小金井太陽病院 $042\!-\!383\!-\!5511$ 佐藤クリニック 松本内科医院 さいとう医院 042 - 384 - 0847042 - 381 - 2080むさし小金井診療所 042 - 382 - 9111042 - 380 - 5510東 浅沼整形外科 篠田医院 042 - 381 - 2606042 - 381 - 3122うちやまクリニック 丸茂医院 042 - 383 - 2232042 - 382 - 1715東小金井さくらクリニック $042\!-\!382\!-\!3888$ 小松外科胃腸科 042 - 381 - 3346新こがねい呼吸器内科 042 - 380 - 9080友利内科クリニック 042 - 385 - 71010422 - 56 - 8630東小金井クリニック 清水医院 042 - 384 - 1212本 042 - 383 - 2078久滋医院 竹馬ビルクリニック 042 - 384 - 3461梶 野 町 $042 - \overline{384 - 0080}$ くろだ内科医院 武蔵小金井クリニック 0422 - 53 - 5666大見医院 $042\!-\!385\!-\!2272$ 加藤内科 042 - 384 - 3881042 - 401 - 2353ひらた循環器クリニック ひがこ北口内科クリニック 042 - 401 - 6157かわべ内科クリニック $042\!-\!401\!-\!1860$ 共立診療所 042 - 383 - 5111待山医院 緑 町 042 - 384 - 5421小金井つるかめクリニック 042 - 386 - 3737山﨑内科医院 042 - 381 - 1462はぎクリニック 042 - 387 - 1603石川クリニック 小金井あおばクリニック 042 - 383 - 7149042 - 386 - 3386宫本内科医院 042-383-4111 中 042 - 381 - 2219桜町病院 小沢医院 小金井橋さくらクリニック 042 - 381 - 8433042 - 382 - 5101貫井北町 くろだ内科クリニック 前原診療所 042 - 381 - 1702042 - 386 - 7288若松医院 前原町 野村医院 042 - 381 - 0987042 - 381 - 6768貫井南町

042 - 384 - 3777

東京都・子供の健康相談室

乳がん検診

受付時間 ▽平日=午後6時~ 11時 ▽休日 (土曜・日曜・祝日) =午前9時~午後11時 の固定電話、携帯電話 の固た電話、携帯電話

24時間テレホンサービス

☆#7119=プッシュ回答 の固定電話、携帯電話 の固定電話、携帯電話 学世医療情報センター >東京消防庁救急相談センター 聴覚障害者向け専用級30−5 医療機関案内ひまわり 一回線 ところ

を受診していない方。

除く) 午後1時~3時30分(28日を 日(火)午前9時~11時30分、 き 保健センター

年4月以降に市の乳がん検診 在40歳以上の女性で、平成27 平成29年3月31日現

併用検査です。 グラフィおよび視診・触診の 女性スタッフによるマンモ 8月25日 (木) ~30 る方 費 定 用 員

▽豊胸手術をした方

50人 (多数抽選)

活保護受給証明書を持参し 度がありますので、生活保護世帯の方は、減 ペースメーカーを装着してい つことが難しい方 ▽心臓に 手術後の 在授乳中、妊娠中、 は受診できません。

乳後6か月以内の方 ▽乳房 疾患で治療中、経過観察中、 の方 ▽まっすぐに立 断

2千円 (受診時納 申

でに、郵送 (1人1通) で申 込 6月13日 (必着) ま 前・午後の希望)を明記し、 望・住所・氏名(ふりが 健康課 (〒28-0015貫井 な)・生年月日・電話番号・ 北町5-18-18) 受診希望日(3つまで。午 「保健センター乳がん検診希 込 6月13日(必着)

てください。

た場合、別の検診日をご案内 できません。▽希望が集中し その他 ▽検診時間の指定は

することもあります。