



健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240
(貫井北町5-18-18)

健康講演会 不眠と心の不調

不眠や心の不調について、原因と対処方法を学びます。
とき 3月30日(木) 午後1時30分～3時
ところ 前原暫定集会施設2階B会議室
講師 寺田久子さん(小金井市医師会会員)
定員 50人(申込順)
申込 2月15日から、電話で健康課へ。

こどもクッキング

とき 3月24日(金) 午前10時～正午
ところ 保健センター
内容 管理栄養士による栄養のお話、調理実習
対象 2～3歳のお子さん
と保護者(初めての方優先)
定員 10組(申込順)
申込 2月15日から、電話で健康課へ。



離乳食教室 2回食への進め方

とき 3月16日(木) 午後2時45分～4時15分
ところ 保健センター2階
内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など
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

問合せ先 健康課

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談)	3月1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
	3月14日(火) 13:30～15:30	婦人会館	▷母乳相談(婦人会館、公民館東分館のみ)
	3月15日(水) 13:30～15:30	公民館東分館	▷歯科相談(公民館東分館のみ)
	3月28日(火) 13:30～15:30	前原暫定集会施設	▷身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。
	▷助産師＝ 3月9日(木)、23日(木) ▷保健師＝ 3月2日(木)、16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
成人健康相談 (医師・保健師)	3月10日(金) 13:30～15:00	前原暫定集会施設	[担当医] 待山(内科健診結果説明)、 奥田(耳鼻咽喉科) ▷血压測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30～14:45(要予約)
	3月24日(金) 13:30～15:00	上之原会館	[担当医] 畔田(内科健診結果説明)、 清水(皮膚科)
栄養相談 (管理栄養士)	3月17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。

BCG接種

申込 2月15日から、電話で健康課へ。
とき 3月13日(月)、27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。
問合せ先 健康課



3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。
問合せ先 健康課

健康診査名	とき	対象
3～4か月児・産婦健康診査	3/2(木)	平成28年11月生まれの乳児と母親
	/16(木)	
1歳6か月児健康診査	3/7(火)	平成27年8月生まれの幼児
	/21(火)	
3歳児健康診査	3/8(水)	平成26年2月生まれの幼児
	/22(水)	

3月の相談日

お気軽にご相談ください

相談名	とき	ところ・問合せ先	相談名	とき	ところ・問合せ先		
市民相談	月曜～金曜日 (市役所執務時間内)	広報秘書課広聴係(市役所第二庁舎1階 ☎042-387-9818)	高齢者介護相談	月曜～土曜日 午前9時～午後5時30分	▷小金井きた地域包括支援センター(桜町1-9-5 ☎042-388-2440) ▷小金井みなみ地域包括支援センター(前原町5-3-24 ☎042-388-8400) ▷小金井ひがし地域包括支援センター(中町2-15-25 ☎042-386-6514) ▷小金井にし地域包括支援センター(貫井北町2-5-5 ☎042-386-7373)		
外国人相談(English)	3月21日 March21 午前10時～正午 10:00am-12:00am	▷ところ＝市民相談室 ▷予約が必要です。 ▷法律相談、交通事故相談、外国人相談は、2月16日から、直接または電話で受け付け。法律相談は各日とも6人 ▷その他の相談は、相談日の当日午前9時～正午に、直接または電話で受け付け ▷広報秘書課広聴係(☎042-387-9818)へ予約してください。	高齢者向け住宅改修相談	火曜日＝小金井ひがし地域包括支援センター 第2木曜日＝小金井みなみ地域包括支援センター 第4木曜日＝小金井きた地域包括支援センター いずれも午後1時30分～4時30分 ※ 電話で各地域包括支援センターへ予約してください。			
法律相談	3月2・7・9・14・16・21・23・28・30日		午前9時～正午	木造住宅耐震相談	第2木曜日 午後1時30分～4時30分	まちづくり推進課住宅係(市役所第二庁舎5階 ☎042-387-9861)へ1週間前までに予約してください。	
税務相談	3月8・22日		いずれも午後1時30分から	シルバー人材センター入会相談	第1・第2木曜日(祝日を除く) 午前10時～正午 (午前10時までに来所の方)	シルバー人材センター(貫井北町1-8-21 ☎042-383-6141)	
人権・身の上相談	3月21日			福祉サービス苦情・相談	水曜日 午後1時～5時	福祉オンブズマン事務局(市役所第二庁舎8階802会議室 ☎FAX=042-383-1225)へ予約してください。	
建築・登記・表示登記相談	3月1日			創業相談	月曜～金曜日 午前10時～午後6時	▷ところ＝東小金井事業創造センター(梶野町1-2-36) ▷同センターホームページ(http://ko-to.info/) 申込フォームまたは電話(☎0422-31-2040)で予約してください。	
行政相談	3月16日		女性総合相談(夫婦・家族・人間関係)	3月3・10・17・24日 午後1時30分～4時30分 ※ 保育あり(1歳以上の未就学児。1か月前までに要事前申込)	生活困窮者自立相談	月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時	自立相談サポートセンター(本町5-36-17 ☎042-386-0295)
相続等暮らしの書類作成相談	3月15日		母子(ひとり親)・女性相談	月曜～金曜日 (市役所執務時間内)	労働相談	月曜～金曜日 午前9時～午後5時	労働相談情報センター国分寺事務所(国分寺市南町3-22-10 ☎042-321-6110)
交通事故相談	3月14日	教育相談	月曜～土曜日 午前9時～午後4時30分	ひきこもり相談	第4火曜日 午前10時30分～午後1時	▷ボランティア・市民活動センター(本町5-36-17 ☎042-387-0011) ▷予約制(1日2組まで)	
消費生活相談	月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時 (正午～午後1時を除く)	経済課(市役所第二庁舎4階 ☎042-384-4999)					