

### 妊婦健康診査は定期的に受診を

健康に気をつける必要があり、医師や助産師の助言を受けられるよう定期的に妊婦健康診査(妊婦健診)を受けることが重要です。

妊娠中は、よりいっそう健康に気をつける必要があり、医師や助産師の助言を受けられるよう定期的に妊婦健康診査(妊婦健診)を受けることが重要です。

妊婦がわかつたら、「妊娠届」を出しましょう。母子健康手帳と妊婦健康診査受診票が入っている「母子の保健バッグ」をお渡しします。

受診票による妊婦健診はすべてが無料になるものはありません。詳しくは、

### スポーツ・レクリエーション教室、ボランティア講座

障がい者、障がい児が楽しめるスポーツの紹介と体験の教室です。ボランティア講座の参加者も募集します。

◆スポーツ・レクリエーション教室  
7月12日(日)・19日(日) 午前10時30分～午後0時30分

◆ボランティア講座  
7月19日(日) 午前9時～午後5時

◆ボッチャ  
7月19日(日) 午後1時30分～3時30分

健診を受ける医療機関などでご確認ください。

申請窓口 健康センター、健康課庶務係(健康福祉事務センター1階)

健康センター ☎042(346)3700、健康課庶務係 ☎042(346)9641

プレマ マ クッキング

妊婦中の食事や初期の離乳食について学びながら、簡単にできておいしい料理を楽しく作ってみませんか。

6月23日(火) 午前10時～正午(受付は9時45分)

健康センター

◆スポーツ・レクリエーションボランティア講座  
7月19日(日) 午前9時～午後5時

◆ボッチャ  
7月19日(日) 午後1時30分～3時30分

◆ボランティア講座  
7月19日(日) 午前9時～午後5時

対象 市内在住の妊娠5か月～7か月の妊婦

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 管理栄養士、保健師

持ち物 エプロン、三角きん、母子健康手帳

申し込み 健康センター ☎042(346)3700

◆心身障害者福祉手当  
現在、心身障害者福祉手当を受けている方に、6月10日付で心身障害者福祉手当現況届を送付しましたので、7月10日(金)までに提出してください。

◆心身障害者福祉手当  
この現況届は、現在手当を受けている方が、引き続き手当を受けられるかどうかを決める大切なものです。

◆心身障害者福祉手当  
この現況届は、現在手当を受けている方が、引き続き手当を受けられるかどうかを決める大切なものです。

◆心身障害者福祉手当  
この現況届は、現在手当を受けている方が、引き続き手当を受けられるかどうかを決める大切なものです。

対象 65歳以上の一人暮らしの高齢者

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円)

対象 おおむね65歳以上のはいかい行動のみられる高齢者を介護している市内在住の家族

訪問給食サービスのご利用を  
市では、65歳以上の高齢者を対象に、訪問給食サービス

◆消費者被害から身を守り安心して暮らすために  
落語と漫才で楽しく消費者被害の実態を知り、講演では、成年後見制度について学びます。

◆家族支援サービスの  
家族の方などに探知機を貸与します。はいかい行動

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

対象 65歳以上の一人暮らしの高齢者

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円)

対象 おおむね65歳以上のはいかい行動のみられる高齢者を介護している市内在住の家族

訪問給食サービスのご利用を  
市では、65歳以上の高齢者を対象に、訪問給食サービス

◆消費者被害から身を守り安心して暮らすために  
落語と漫才で楽しく消費者被害の実態を知り、講演では、成年後見制度について学びます。

◆家族支援サービスの  
家族の方などに探知機を貸与します。はいかい行動

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

対象 65歳以上の一人暮らしの高齢者

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円)

対象 おおむね65歳以上のはいかい行動のみられる高齢者を介護している市内在住の家族

訪問給食サービスのご利用を  
市では、65歳以上の高齢者を対象に、訪問給食サービス

◆消費者被害から身を守り安心して暮らすために  
落語と漫才で楽しく消費者被害の実態を知り、講演では、成年後見制度について学びます。

◆家族支援サービスの  
家族の方などに探知機を貸与します。はいかい行動

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

対象 65歳以上の一人暮らしの高齢者

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円)

対象 おおむね65歳以上のはいかい行動のみられる高齢者を介護している市内在住の家族

訪問給食サービスのご利用を  
市では、65歳以上の高齢者を対象に、訪問給食サービス

◆消費者被害から身を守り安心して暮らすために  
落語と漫才で楽しく消費者被害の実態を知り、講演では、成年後見制度について学びます。

◆家族支援サービスの  
家族の方などに探知機を貸与します。はいかい行動

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

対象 65歳以上の一人暮らしの高齢者

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円)

対象 おおむね65歳以上のはいかい行動のみられる高齢者を介護している市内在住の家族

訪問給食サービスのご利用を  
市では、65歳以上の高齢者を対象に、訪問給食サービス

◆消費者被害から身を守り安心して暮らすために  
落語と漫才で楽しく消費者被害の実態を知り、講演では、成年後見制度について学びます。

◆家族支援サービスの  
家族の方などに探知機を貸与します。はいかい行動

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

◆家族介護教室  
身近にあるタオルを使うな演習などを行います。

### 乳幼児の健診・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1-19-12 ☎042 346 3700

| 日程                                | 対象                 | 持ち物                                    | 定員・申込みほか                |
|-----------------------------------|--------------------|--|-------------------------|
| 7月8日(水)・22日(水) 受付...午後2時～3時30分    | 生後3か月～6か月未満        | 母子健康手帳、予診票                             | 当日、会場へ                  |
| 7月8日(水)・22日(水) 受付...午後0時45分～1時45分 | 平成21年3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           | 通知...健診日の前月の20日前後       |
| 7月2日(木)・16日(木) 受付...午後0時45分～1時45分 | 平成19年12月生まれ        | 1歳6か月児...歯ブラシとコップ                      | おおよそ1時間30分かかります。        |
| 7月9日(木)・23日(木) 受付...午後1時～2時       | 平成18年6月生まれ         | 3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿                   | 都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。 |
| 7月1日(水) 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 | たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(相談希望者のみ) | 当日、会場へ                  |

会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。

### 休日応急診療医(内科・小児科)

(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         |
|----------|---------------|------------------------|--------------|
| 6月21日(日) | しみず内科循環器クリニック | 花小金井南町1-26-35 アクティオス1階 | 042 450 5288 |
| 6月28日(日) | 古坂医院          | 小川西町1-23-13            | 042 341 0555 |
| 7月5日(日)  | 学園東・ひらぐりクリニック | 学園東町3-6-34 ウィンシャトー1階   | 042 349 0820 |
|          | 三田医院          | 小川西町3-11-1             | 042 341 0653 |
|          | 湯川医院          | 学園西町1-25-23            | 042 344 1118 |
|          | 花小金井北クリニック    | 花小金井2-2-13             | 042 467 2477 |

### 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         |
|----------|---------|---------------------|--------------|
| 6月21日(日) | 矢野歯科医院  | 上水南町2-7-35-4        | 042 324 7747 |
| 6月28日(日) | 一橋学園歯科  | 学園西町2-13-37 カミデビル2階 | 042 345 8181 |
| 7月5日(日)  | みかみ歯科医院 | 小川町2-1971 エッグビル2階   | 042 345 8060 |

### 準夜応急診療

診療受付時間は午後10時15分までです。

| 日程                 | 診療時間           | 科目  | 名称               | 所在地                   | 電話番号         |
|--------------------|----------------|-----|------------------|-----------------------|--------------|
| 月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む) | 午後7時30分～10時30分 | 小・内 | (社)小平市医師会準夜応急診療所 | 学園東町1-19-12 (健康センター内) | 042 346 3706 |

東京都実施の救急診療の問合せ

|                    |              |         |
|--------------------|--------------|---------|
| 小平消防署 病院・診療所案内     | 042 341 0119 | 案内・24時間 |
| 夜間休日案内(ひまわり情報センター) | 03 5272 0303 | 案内・24時間 |

### 認知症予防教室 知識編 日程

| とき                                  | ところ                     |
|-------------------------------------|-------------------------|
| 7月13日～8月3日の月曜日(7月20日を除く) 午後2時～3時30分 | ハッピー小平地域支援事業所(仲町238-13) |
| 7月15日～29日の水曜日 午前10時30分～正午           | 上水本町地域センター              |
| 7月17日～31日の金曜日 午後2時～3時30分            | 花小金井南地域センター             |

いずれも同じ内容です。

◆知識編 認知症予防の講義、簡単な演習などを行います。日程 下表のとおり

◆知識編 認知症予防の講義、簡単な演習などを行います。日程 下表のとおり

◆知識編 認知症予防の講義、簡単な演習などを行います。日程 下表のとおり