



ハローベビークラス (両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。日程 ①7月19日(金) : 分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操

②7月26日(金) : 歯科の話・ブラッシング、栄養の話、OBとの交流会 ※いずれも午後1時15分〜4時、1時受付。

※1回のみの参加も可。対 象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族

定員 各40人 ※保育はありません。担当 保健師、助産師、歯科衛生士、管理栄養士

日中一時支援事業

東村山福祉園がご利用になれます

利用期間 春季・夏季・冬季の学校休業期間中(土曜・日曜日、祝日、年末年始(12月29日から1月3日)を除く)

対 象 市内在住の、愛の手帳を所持、もしくは医師より療育上必要と認められた小・中学生および特別支援学校高等部に在籍している児童

※費用など、詳しくはお問い合わせください。問合せ 東村山福祉園 ☎042(343)8141

移動支援事業の対象者が拡大

7月1日から、小平市地域生活支援事業「個別移動支援」の対象者に肢体不自由児(中学生・高校生)が加えられ、対象者が拡大されました。

詳しくは、お問い合わせください。問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9542

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

教室・相談名	とき	対 象	内容・持ち物	定員・申込みほか
計測相談会	8月20日(火) 午後1時~3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。	市内在住の成人	血管年齢・血圧・骨密度・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談、運動講座	定員...75人 7月31日(水)まで(必着)にはがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、健康センターへ(申込み多数の場合は抽選) ※抽選の場合は今年度初参加の方を優先。 ※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込みます。
栄養・運動教室	7月16日(火) 午後1時45分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養か運動のどちらか一方のみに参加する方は2時45分からの参加でも可。	市内在住の方	栄養(食事のバランスを考える(少人数の食事)) 運動(血行をよくして体の凝りを解消しよう) 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ (申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対 象	持ち物	定員・申込みほか
7月17日(水) ステップ1...午後1時30分から、2時30分から ステップ2...午後2時から、3時から 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 ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おむね5か月~1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
7月19日(金) 午前10時~正午 受付...9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食育方について相談のある方)	定員...各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
7月12日(金) 午前10時~正午 受付...9時45分から	1歳8か月~2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン・三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員...親子20組(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。費用は無料です。 ※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。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時~午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706
準夜応急診療	午後7時30分~10時30分 (受付は10時15分まで)			

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
7月7日(日)	高村第2歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449
7月14日(日)	尚原 歯科 医院	学園西町2-18-3	042(341)9432
7月15日(月・祝)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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

オル(①のみ)、歯ブラシ・コップ(②のみ) ※①は動きやすい服装でお越しください。

申込み 参加予定日の1週間前までに、はがきまたは申込用紙に参加希望日、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、出産予定日、出産経験の有無を記入のうえ、問合せ先へ

母子健康手帳の交付を受けた方は、母子子の保健バッグの中に申込用紙が入っています。 ※参加いただけない場合にのみ、後日連絡します。

問合せ 健康センター(〒187-00043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3701

熱中症対策

猛暑時避難場所

7月8日(月)から9月20日(金)まで、日中猛暑時の一時的な避難場所として、右下表の施設を開放します。

子宮頸がん予防ワクチンの接種

市では、国からの通知により、子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的な勧奨(個別通知)を差し控えています。 なお、予防接種は継続していますので、接種に当たっては、ワクチンの有効性と接種による副作用のリスクを十分に理解し、納得したうえで接種をお願いします。

費用 無料 対 象 市内在住の女性

女性のリフックス教室

◆ヨガと呼吸法で疲れを癒やしましょう。子育て世代や、日頃の疲れを解消したい方のための教室です。ストレスをためず健康的な毎日を過ごしましょう。

とき 7月29日(月) 午前9時30分~正午 9時20分受付

対 象 市内在住の女性

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

ふれあい食体験

小学生にこにこクッキング

一緒に作って、食べて、楽しい時間を過ごしましょう。

とき 7月26日(金) 午前10時~午後0時30分 9時45分受付

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時~午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706
準夜応急診療	午後7時30分~10時30分 (受付は10時15分まで)			

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
7月7日(日)	高村第2歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449
7月14日(日)	尚原 歯科 医院	学園西町2-18-3	042(341)9432
7月15日(月・祝)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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

施設名
中島地域センター
上水新町地域センター
小川西町中宿地域センター
小川西町地域センター
小川東町地域センター
小川東第二地域センター
上水本町地域センター
喜平地域センター
学園西町地域センター
学園東町地域センター
美園地域センター
御幸地域センター
鈴木地域センター
天神地域センター
大沼地域センター
花小金井南地域センター
花小金井北地域センター
小川町二丁目地域センター
小川町一丁目地域センター
ほのぼの館
さわやか館
福祉会館

※公民館、図書館も、ほかの利用者に影響のない範囲でロビーなどが使えます。

クを十分に理解し、納得したうえで受けてください。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。問合せ 健康センター ☎042(346)3700

定員 30人 ※保育10人あります(2歳以上)(2歳未満は要相談、先着順)。

対 象 市内在住の小学3年~6年生(保護者の見学可)

費用 無料

内容 講話、調理実習

講師 男の料理教室メンバー、健康課栄養士

持ち物 エプロン、三角巾

認知症介護家族支援会

認知症などの高齢者を介護するうえで、同じ立場や経験した方との話を通して、思いや悩みを共有し、心のゆみになるような場を提供すること、家族を支援します。

とき 7月24日(水) 午後2時~3時30分

対 象 家族などの介護にお悩みの方

費用 無料 対 象 家族などの介護にお悩みの方

シルバーガイド

◆玉川上水の再発見(開削360年を祝し)

とき 7月9日(火) 雨天実施

集合 午前10時 西武拝島線玉川上水駅改札口

※解散は午後2時ごろ、西武線一橋学園駅。

コース 玉川上水駅~玉川上水~小平監視所~胎内掘り~水車跡~中央公園~下水道館~小松橋~桜並木~一橋学園駅 約6キロ

費用 600円

持ち物 昼食、飲み物

申込み 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120