



### 医師による もの忘れ相談会

とき 7月9日(火) 午後1時30分以降の指定する時間  
ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム地下会議室

対象 市内在住で、もの忘れなどの症状があり、認知症が心配される方、またはその家族  
定員 3人

申込み 地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

### 身近な地域での支え合い 見守りボランティア 登録研修

見守りボランティアは、高齢者が地域で安心した生活を送れるよう、近所で日常生活の範囲内で見守りを行います。登録後は、地域での見守り活動や、2か月に1回程度のボランティアの交流会に参加して、自身の介護予防にも努めていきます。

とき 7月12日(金) 午後2時～4時  
ところ ルネこだいらレセプション

### 40歳以上の方 胸部(肺がん・結核)健診

模様やボタン、金属など何もついていない無地のシャツ1枚で撮影します。湿布・ネックレス・ブラジャーなど、身に着けている物は外していただきます。男女別に受付して、撮影できる服装を確認します。

日程 下表のとおり  
対象 40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)で市内在住の方  
受診できない方 ▼妊娠中または妊娠している可能性がある

▽職場などで受診する機会がある  
内容 胸部X線デジタル撮影  
※肺がん検診では、問診により、かくだん細胞診検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が6百以上の方)をする場合があります。

胸部(肺がん・結核)健診日程

	午前9時30分～11時30分	午後2時～3時30分
6月19日(水)	上宿公民館	上水南公民館
20日(木)	大沼公民館	花小金井北地域センター
21日(金)	東部市民センター	
22日(土)	健康センター	
27日(木)	津田公民館	鈴木地域センター
28日(金)	西部市民センター(小川西町公民館)	
29日(土)	健康センター	
7月1日(月)	健康センター	

※車での来場はご遠慮ください。  
※午前11時30分から午後2時までは受け付けていません。

※かくたん細胞診検査のみを行うことはできません。  
持ち物 健康手帳(お持ちの方)  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 健康センター ☎042(34)3700

### 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

	とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
女性のための ウェルエイジング 教室(保育あり) 骨盤から正そう 腸活食欲 増進メニュー	7月8日(月) 午前9時30分から 受付…午前9時10分	内容…栄養講話、調理実習、リフレッシュできる運動 持ち物…筆記用具、参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル、エプロン、三角巾	定員…36人 6月5日から19日までに問合せ先へ(先着順、初回優先) ※保育16人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ)。 ※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

※会場は健康センター、対象は市内在住で55歳以下の女性です。車での来場はご遠慮ください。

### 乳幼児の教室・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

	とき	対象	持ち物	定員・申込み
ステップアップ 離乳食	6月21日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から 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	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会 (調理実習)	7月5日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	7か月～11か月の乳幼児と保護者	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも	定員…30組 事前に問合せ先へ ※初回の方を優先。
乳幼児健診 BCG接種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。  
※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)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	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(左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)		

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

### 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9日(日)	神津歯科医院	花小金井1-4-10 信和ビル2階	042(467)1164
6月16日(日)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

### 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

ホール ※駐車場はありません。  
対象 市内在住でおおむね65歳以上の方  
定員 50人  
申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

### 血管力アップ教室 調理実習編・保育付き

私たちの体は、毎日の食事の影響を受けていて、健康を維持するには若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おいしく減塩できる方法を説明します。

とき 6月24日(月) 午前9時30分～午後0時30分 午前9時10分受付  
ところ 健康センター  
対象 市内在住の方  
定員 30人  
※保育9人あります(6か月以上(1歳未満は3人まで)、6月17日(月)までに申込み先へ)。

内容 保健・栄養講話、調理実習、血圧・血管年齢測定  
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)、エプロン、三角巾

申込み 6月5日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701  
ところ 東部市民センター  
対象 市内在住の方  
内容 この健康体操、こだ健いす体操、握力測定  
持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル  
※動きやすい服装と靴で参加してください。

### こだ健康体操教室

こだ健康体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。  
とき 7月9日(火) 午後2時30分～1時30分受付  
ところ 東部市民センター

に測定します。はだしになれる服装で参加してください。  
定員 20人  
申込み 6月5日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

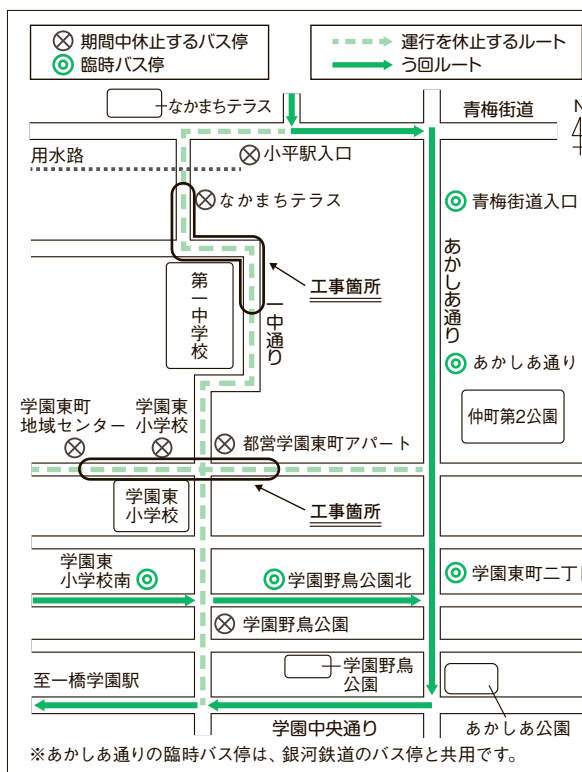
### コミュニケーション ふるべー号 上水本町・一橋ルート 実証実験運行 ダイヤ改正

6月3日(月)から、コミュニケーションふるべー号上水本町・一橋ルート実証実験運行のダイヤを改正します。時刻を繰り上げ、繰り下げする停留所があります。運行日は月曜～金曜日の平日で変わります。  
詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。  
問合せ 公共交通課 ☎042(346)9814

### にじバス 道路上の工事に伴う 一回運行

にじバスは、運行路線上で行われる工事に伴い、車両通行止めとなる

道路をう回して運行します。う回運行期間中の停留所は左図のとおりです。  
期間 6月10日(月)～10月下旬(予定)  
問合せ 公共交通課 ☎042(346)9814



### 特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には6月下旬に受診に必要な書類を発送します。受診期間など、詳しくは発送される書類をご確認ください。

対象	・40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者 ・40歳以上で平成31年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(要申込み) ・後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方など) ・40歳以上の生活保護受給中の方
問合せ	・国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ・後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538 ・検査の内容、生活保護受給中の方…健康センター ☎042(346)3700