

障害者地域自立生活支援センター パソコン講習会

とき 9月5日～10月10日の毎週土曜日午後1時～3時（全6回）

申し込み 8月22日までの午前9時～午後7時（土曜日は午後5時まで。日曜日を除く）

内容 パソコンの基本操作

対象 市内在住の18歳以上で、知的障がいのある方

定員 6人（多数抽選。初

シルバー人材センター

パソコン教室

とき・費用等 左表のとおり

ところ シルバー人材センター
中町会議室（リサイクル事業所内）

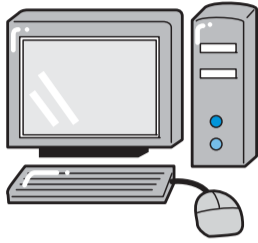
講師 同センターパソコン班

対象 おおむね55歳以上の方

定員 各5人（申込順）

その他 ▽希望者が2人以下の場合は中止します。▽希望者が定員を超えたコースでも、パソコン持ち込みで参加できる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

申込 8月3日～開催日の



講習名	日程	講習時間	費用(教材費含む)
Excelで絵を描いてみよう	8/19(水)、26(水)	9:00～12:00	5,360円
写真の動画化とアルバム作り	9/11(金)、18(金)		
個人教室	相談して決定します。		1,030円/時間 (教材費は別途実費)
訪問レッスン			
CoCoサロン(パソコン趣味の講座)	毎月第2、4週の2回(火曜・木曜・土曜・日曜日のいずれか)	13:00～16:00	月4,200円
相談室	毎週月曜日(祝日を除く)	13:00～15:00	無料

※ パソコンはWindows7、Office2010を使用しますが、詳細はご相談ください。



健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240

乳がん検診

25～39歳の方
視診・触診による検査を行います。

とき 10月1日(木)～11月30日(月)

ところ 市内契約8医療機関

対象 平成28年3月31日現在25～39歳の女性の方

定員 20人(多数抽選)

費用 無料

申込 8月12日(必着)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を同センター(☎042-383-6141 FAX042-385-6241)へ。

40歳以上の方
マンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。

とき ①10月2日(金)～7日(水) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(4日を除く) ②10月2日～12月18日の火曜・水曜・金曜日の午後

※ ②は申し込み後、市が指定した日時に病院へ予約をしてください。

ところ ①保健センター②桜町病院

対象 平成28年3月31日現在40歳以上の女性で、平成26年4月以降に受診していない方

なお、次の方は受診できません。

健康講演会
脳血管疾患のこころ

脳(ごつごつ)と脳出血を中心
に脳血管障害について学びま
す。

とき 9月10日(木) 午後
1時30分～3時

ところ 福祉会館5階

講師 小林久滋さん(市医師会会員)

定員 50人(申込順)

申込 8月3日から、電話
で健康課へ。

子宮がん検診

とき 10月1日(木)～12

糖尿病予防教室

糖尿病はこうしてなるの
か、正しい情報と予防のため
に大切な生活と運動につい
て、毎日の生活に生かせる具
体的な方法を学びます。

とき 9月8日(火)、14
日(月) 午後1時30分～4時
30分(全2回)

ところ 福祉会館

定員 40人(申込順)

申込 8月3日から、電話
で健康課へ。

妊婦歯科健診

とき 9月7日(月) 午後
1時から、1時15分から、1
時30分から(終了は3時ごろ)

ところ 保健センター

対象 おおむね16～27週の
妊婦の方

定員 20人(申込順)

申込 8月3日から、電話
で健康課へ。

むし歯予防教室

とき 9月3日～17日の毎
週木曜日午前9時から(受け
付けは9時15分まで)

ところ 保健センター

内容 歯磨き練習、栄養講
話など

※ むし歯予防教室受講後、

赤ちゃんの肌は
デリケート(前編)

赤ちゃんは大人をたたく小
さくしただけの存在ではあ
りません。特に皮膚は年齢
による差が大きくママたち
はどうしていいかわからな
いことが多いと思います。
特に夏は強敵多し！子供の
肌の特徴と夏になりやすい
病気を挙げてみます。

①汗をかきやすい 汗を作る
汗腺の数は、生まれてか
ら大人になるまで変わりま
せん。小さい体で大人と同
じ数なんて、だから汗をか
きやすいですね。汗は体
温の調節に大切な役割をし

親子読書会

とき 8月29日(土)、9
月5日(土) 午前10時～午後
1時

ところ 保健センター

内容 妊娠、出産、育児の
話、妊婦体操、もく浴実習等

対象 おおむね16～27週
の妊婦の方

24時間テレホンサービス

東京都母子の健康相談室
受付時間 ▽平日 午後5時～
10時 ▽休日(土曜・日曜・祝
日) 午前9時～午後5時
☎#800011(プッシュ) 回線
の固定電話、携帯電話
☎03-52285188(9時～18時)

小児救急(365日24時間)

▽武蔵野赤十字病院
武蔵野市境南町1-26-11
☎042-221-3213 1111

東京都母子の健康相談室

▽東京消防庁救急相談センター
☎#7119(19) フッシュ回線
の固定電話、携帯電話
☎042-521-2323

▽東京都保健医療情報センター
医療機関案内ひまわり
☎03-5272-1030(3時～5時)
聴覚障害者向け専用FAX03-5
28518080

小児救急(365日24時間)

▽小倉野赤十字病院
小倉野市境南町1-26-11
☎042-221-3213 1111

小倉野赤十字病院

小倉野市境南町1-26-11
☎042-221-3213 1111

岡村 理栄子



その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

申込 8月3日から、電話
で健康課へ。

就労妊婦とパートナー(妊婦1人での参加も可)

定員 24組(申込順)

申込 8月3日から、電話
で健康課へ。

東京都母子の健康相談室	▽平日 午後5時～10時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後5時 ☎#800011(プッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎03-52285188(9時～18時)
小児救急(365日24時間)	▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-11 ☎042-221-3213 1111
東京都母子の健康相談室	▽東京消防庁救急相談センター ☎#7119(19) フッシュ回線の固定電話、携帯電話 ☎042-521-2323
東京都保健医療情報センター	医療機関案内ひまわり ☎03-5272-1030(3時～5時) 聴覚障害者向け専用FAX03-528518080
小児救急(365日24時間)	▽小倉野赤十字病院 小倉野市境南町1-26-11 ☎042-221-3213 1111

赤ちゃんの肌は大人をたたく小さくしただけの存在ではありません。特に皮膚は年齢による差が大きくママたちはどうしていいかわからないことが多いと思います。特に夏は強敵多し！子供の肌の特徴と夏になりやすい病気を挙げてみます。

①汗をかきやすい 汗を作る汗腺の数は、生まれてから大人になるまで変わりません。小さい体で大人と同じ数なんて、だから汗をかきやすいですね。汗は体温の調節に大切な役割をしています。刺されて、かゆが

たら冷やしてあげてくださいね。赤ちゃんは、大人と違い刺されたところが大きく腫れてしまったりして、なかなか治らないために、かゆくて掻いてしまいがちです。皮膚がはげてそこに細菌が付きトビヒとなることがあります。トビヒは痛いし、刺されたところ以外にも広がり、他の人にもうつります。また、汗の成分である塩分などを拭くために濡れたガーゼなどで拭いてください。室内の温度は26度から28度が望ましく都会ではクーラーに頼らないわけにはいきません。

②虫刺されに弱い 暑い日中を避けて夕方散歩する。とても良いことだと思えます。しかし、問題は散歩にちょうど良い公園や緑地には虫が多く、肌を出して行くと虫に刺されてしまいます。刺されて、かゆが