

障がいのある人の 計画相談支援事業 説明会を開催

とき 11月6日(金) 午前9時30分～11時
 ところ 市役所第二庁舎8階 別会議室
 内容 計画相談支援事業の説明、個別相談会等
 定員 20人
 申込 電話で、障害者地域自立生活支援センター(☎042-381-8811)へ。
特別障害者手当等の支給
 11月期分(8～10月分) 振込日 11月10日(火)
 振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。次のような場合はご連絡ください。
 ▽振込日以降、7日を経過しても振り込まない場合 ▽口座や住所または氏名を変更した場合 ▽施設に入所した場合 ▽病院等に3か月以上入院した場合
問合せ 自立生活支援課障害福祉係(☎042-381-9842)

ふれ愛センター 第24回福祉用具展示会 ―来て・見て・試して―

ノルディックウォークの体験会や、杖についての講演を行います。
 とき 11月19日(木)、20日(金) 午前10時～午後4時(20日は午後3時まで)
 ところ ふれ愛ギャラリー(福祉会館1階)
問合せ ふれ愛センター(☎042-387-1234)



健康ガイド

健康課健康係(☎042-321-1240)

◆健康課(保健センター)
 (貫井北町5-18-18)
 ◆福祉会館5階(保健会場)
 (中町4-15-14)

知っておきたい 濃い味の リスク

調味料の使いすぎや塩分の取りすぎは、高血圧や心臓病、糖尿病などにつながります。これを機会に減塩のコツを学んでみませんか。
 とき 12月2日(水) 午前10時～11時30分
 ところ 保健センター
定員 20人(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。

乳がん検診

マンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。
 とき 平成28年1月6日～3月30日の火曜・水曜・金曜日の午後
 ※申し込み後、市が送付する案内をご覧のうえ、病院に予約をしてください。
ところ 桜町病院
定員 100人(多数抽選)
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
費用 無料
申込方法 当日直接会場へ。
問合せ 健康課

子宮がん検診

子宮頸がんは、検診がとて有効ながんです。20歳を過ぎたら、2年に一度は定期的な受診しましょう。
 とき 平成28年1月4日(月)～3月19日(土)
ところ 市内契約7医療機関、国分寺市契約5医療機関
対象 平成28年3月31日現在20歳以上の女性で、平成26年4月以降、市の子宮がん検診を受診していない方
費用 無料

生活保護世帯の方は、減免制度がありますので、生活保護受給証明書を持参してください。
 その他 受診時に健康保険証を持参してください。
申込 11月13日(必着)までに、郵送(1人1通)で「桜町病院乳がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課(〒184-0015貫井北町5-18-18)へ。
結核検診
 とき 12月4日(金)、5日(土)、7日(月)、8日(火) ▽男性 午前10時45分～11時15分、午後2時45分～3時15分 ▽女性 午前11時15分～11時45分、午後3時15分～3時45分(男女とも7日は午後のみ)
ところ 保健センター
内容 胸部レントゲン直接撮影
対象 平成28年3月31日現在15歳以上の方
費用 無料
申込方法 当日直接会場へ。
問合せ 健康課

妊婦歯科健診

生活習慣を見直し、栄養や運動のポイントを学び、骨美人をめざしましょう。
 とき 12月4日(金)、11日(金) 午後1時30分～4時
ところ 保健センター
定員 30人(申込順)
 その他 ▽骨粗しょう症の検診はありません。▽保育あり(要事前申込)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。

骨粗しょう症予防教室 (2日間コース)

骨粗しょう症は、閉経後の女性に多い病気ですが、若いときからの生活習慣が影響しています。
 とき 12月7日(月)、14日(月)、18日(金) 午前10時～午後0時30分
ところ 保健センター
対象 おおむね16～27週の間(終了は11時30分まで)
定員 20人(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。

むし歯予防教室

グループワークなどを通して妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等を学びます。友達作りの場にもなりますので、ぜひ、ご参加ください。
 とき 12月7日(月)、14日(月)、18日(金) 午前10時～午後0時30分
ところ 保健センター
対象 おおむね16～27週の間(2歳6か月)～26年11月生
定員 20人(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。

両親学級ひまわりクラス (平日3日間コース)

グループワークなどを通して妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等を学びます。友達作りの場にもなりますので、ぜひ、ご参加ください。
 とき 12月7日(月)、14日(月)、18日(金) 午前10時～午後0時30分
ところ 保健センター
対象 おおむね16～27週の間(2歳6か月)～26年11月生
定員 20人(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。



まれ(1歳)の幼児
 ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。
定員 各日12人(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。

離乳食教室 3回食への進め方

妊婦(パートナー参加可)
定員 20組(申込順)
申込 11月2日から、電話で健康課へ。
 とき 12月10日(木) 午後1時30分～3時30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8～11か月の乳の保護者
定員 18人(申込順)
 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 11月2日から、電話

帰宅時の手洗いは インフルエンザ予防に効果的です。

- 手洗い前のチェックポイント
- 爪は短く切っていますか?
 - 時計や指輪をはずしていますか?

インフルエンザ予防に 正しい手洗いを 身につけましょう

○正しい手洗いの方法



写真提供：東京都健康安全研究センター

東京都・母と子の健康相談室 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 ☎#8000011(フリーダイヤル) ☎#8000011(フリーダイヤル) ☎03-5228-5188(9時～18時)	24時間テレホンサービス ▽東京消防庁救急相談センター ☎#7119(119)ブッシュ回線 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 ☎03-5272-10303 聴覚障害者向け専用FAX 03-5285-18080	小児救急(365日24時間) ▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-1321-3111
--	---	---