



## 健康ガイド

健康課（保健センター）  
☎042-321-1240  
〒184-0015 貴井北町5-18-18

### 骨粗しょう症予防教室

講義や運動実技等を行います。

時 5月26日(火)、30日(土)午前10時～午後0時30分（全2回）

所 保健センター  
対 市内在住の20～55歳の女性  
定 20人（申込順）  
他 保育有り  
申 4月15日～5月21日に、電話で健康課へ

### 各種事業案内

※ 1 = こども家庭センター(☎042-321-6296) ※ 2 = 健康課

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) ※ 1	5月8日(金) 13:30～15:00	上之原会館	▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施) ☎乳幼児、妊産婦
	5月15日(金) 13:30～15:00	婦人会館	
	5月20日(水) 9:30～11:00	公民館東分館	
	5月26日(火) 13:30～15:00	前原町丸山台集会所	
	5月28日(木) 9:30～11:00	保健センター	
歯科健康相談 (歯科医師) ※ 2	5月20日(水) 15:00～16:15	保健センター	[担当医] 北村 ▷要予約

◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

## 健康メモ

### 頑張りすぎない4月の過ごし方

4月は新年度や新生活が始まり、進学や就職、異動などにより生活環境が大きく変わる時期です。新しい人間関係や慣れない環境の中で、知らず知らずのうちに緊張が続き、心や体に疲れがたまりやすくなります。加えて、寒暖差のある日が多いことも影響し、イライラしやすくなることはありませんか。家族や職場、周囲の人に対して、つきつい言い方をしてしまい、後から反省することもあるかもしれません。

そんな時は、気持ちを落ち着かせる行動を意識してみましょう。例えば、その場を少し離れてみる、手を洗う、ゆっくり深呼吸をする、今の気持ちを紙に書き出してみるなど、短時間でも気分転換をすることで心が整理されやすく

なります。また、散歩などの軽い運動は、心を安定させる働きがあるとされる脳内物質の分泌を促し、気分のリフレッシュにもつながります。天気の良い日は、外の空気を感じるだけでも効果的です。

怒りとの向き合い方としてアンガーマネジメントという考え方があります。怒りを感じたら、まず6秒待つことが大切だとされています。強い感情は少し時間を置くことで自然と落ち着き、冷静に考えられるようになると言われていいます。怒りを無理に抑え込むのではなく、自分の感情に気づき、上手にコントロールすることがポイントです。

新しいスタートの季節だからこそ、頑張りすぎず、自分自身をいたわる時間を大切にしながら、穏やかな毎日を過ごしていきましょう。

小金井市医師会

鈴木 華奈

### 親子あそびひろば ゆりかご

さくらんぼ  
多胎児のつどいに参加しませんか

時 5月9日(土)午前10時～11時30分

内 情報交換や仲間作り  
対 多胎児と家族、多胎妊婦

### プレママ・プレパパ ようこそゆりかごへ

助産師や先輩ママ、パパと産後の育児についてお話しませんか。

時 5月9日(土)午後2時～3時15分

対 妊婦とパートナー（1人での参加

も可。初産婦優先)

—◇共通◇—

所 保健センター

☎電話または直接、親子あそびひろばゆりかご(☎042-321-3141=日曜・月曜・祝日を除く)へ

### 学校運営協議会の 開催



令和8年度第1回の開催日程を市ホームページで公開しています。傍聴はどなたでもできます。詳しくは、各学校にお問い合わせください。

第2回以降の開催日程は、各学校ホームページをご覧ください。

☎指導室指導係(☎042-387-9877)

## 子ども・子育て

### 子育ての手伝いをしたい方へ ファミリー・サポート・ センター協力会員養成講習会

時 5月14日(木)、19日(火)、22日(金)、27日(水)、6月3日(水)、6日(土)、9日(火)、12日(金)午前10時～正午（5月22日、6月6日は午後3時まで。別日程で保育実習・普通救命講習有り）

所 上之原会館

対 活動に関心のある20歳以上の方

¥1,700円（資料代）

☎電話でファミリー・サポート・センター(☎042-320-1701=日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)へ

### 5月の乳幼児・産婦健康診査

対象者に案内状を郵送しています。

対 令和8年1月生まれの乳児と母親、令和6年10月生まれの幼児、令和5年4月生まれの幼児

☎こども家庭センター母子保健係(☎042-321-6296)

	休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください		休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限ります	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
4月19日(日)	山崎内科医院 緑町5-12-17 ☎042-381-1462	小金井ファミリークリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	のぞみデンタルクリニック 前原町3-41-24 ビュークレスト小金井102 ☎042-316-6723	竹の葉薬局 小金井緑町店 緑町5-12-17 ☎042-316-7688 トモエ薬局 本町店 本町1-5-12朝日パリオ ☎042-387-7911 ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579 グリーンベル薬局 本町5-11-7 ☎042-386-8522	かちどき薬局 桜町1-9-10 ☎042-383-6300
4月26日(日)	丸茂医院 本町2-12-1 ☎042-383-2232	むさこのりクリニック小児科・内科 本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス2階 ☎042-316-3085	うちやまクリニック 東町4-43-15 MKジェムズマンション1F ☎042-382-1715	三浦歯科医院 緑町4-5-2 ☎042-381-8241	ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579 ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	
4月29日(水・祝)	貴井北町くろだ内科 貴井北町3-27-7 ☎042-386-7288	共立診療所 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111	小金井つるかめクリニック 本町6-14-28 アクウェルモール3F ☎042-386-3757	千野歯科医院 東町4-8-17 ☎042-381-3700	まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28 アクウェルモール204 ☎042-316-1292



### 東京都・子供の健康相談室

受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時  
▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000  
☎03-5285-8898



### 24時間テレホンサービス

▷東京消防庁救急相談センター  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119  
☎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  
☎03-5272-0303  
聴覚障害者向け専用  
FAX03-5285-8080



### 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  
☎0422-32-3111