

トクリュウによる犯罪にご注意ください!

近年、全国各地で匿名・流動型犯罪グループ(トクリュウ)による強盗や窃盗、特殊詐欺などの犯罪が発生しています。これらの犯罪では、犯行前に住宅の状況や家族構成、資産状況などを把握するための下見やアポ電(犯行予兆電話)が行われるケースが多く確認されています。

また、警察官になりすまして電話やビデオ通話で「あなたは捜査対象だ」などと不安をあおり、金銭をだまし取る「ニセ警察官詐欺」が急増しています。不審な人物・車両を見かけたり、不審な電話や訪問を受けた場合は、警察へ相談・通報してください。

防犯機器等購入補助事業や自動通話録音機の貸与を行っています。対策としてご利用ください。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎地域安全課消防防犯係(☎042-387-9807/FAX042-384-6426)



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	8月7日(金) 13:30~15:00	婦人会館	▷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
	8月19日(水) 9:30~11:00	公民館東分館	
	8月24日(月) 13:30~15:00	桜町上水会館	
	8月27日(木) 9:30~11:00	保健センター	
歯科健康相談(歯科医師) ※2	8月19日(水) 15:00~16:15	保健センター	[担当医] 平田 ▷要予約
栄養相談(管理栄養士) ※2	8月21日(金) 13:30~15:30	保健センター	▷食生活で気になること

◆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

夏の運動時のけが予防と転倒対策について

7月は気温や湿度が高くなり、体への負担が大きくなる季節です。運動や外出の機会が増える一方で、熱中症や筋肉・腱のトラブルが起こりやすくなります。暑い環境では、体内の水分や塩分が失われ、筋肉が疲労しやすくなり、こむら返りや肉離れ、アキレス腱炎などに注意が必要です。また、汗を多くかくことで体力が低下し、集中力が落ちることで、転倒や捻挫などのけがにつながることも少なくありません。

予防のためには、のどが渇く前からこまめに水分を補給し、必要に応じて塩分も補うことが大切です。お勧めとして気温の高い時間帯を避け、朝夕の涼しい時間に運動すること、運動前後にストレッチ

チを行うこともけがの予防に有効です。十分な睡眠や休養をとり、体調が優れない時には無理をしないことも重要です。体調に不安がある場合には無理をせず、異変を感じた際は、速やかに休息をとるようにしましょう。また、高齢の方においては、脱水によるふらつきが転倒や骨折につながる可能性があります。特に夜間の移動時は注意が必要です。室内でも適切に冷房を使用し、就寝前の水分補給を心掛けましょう。外出時には帽子や日傘を着用し、できるだけ日陰を利用することも大切です。

夏はわずかな体調の変化がけがにつながる可能性があります。日ごろから体調管理に留意し、適度に体を動かしながら体力、筋力を維持して安全にこの季節を過ごしましょう。

小金井市医師会

眞壽田彰彦

健康ガイド

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

薬物乱用防止指導員募集

有害薬物を撲滅し、明るく健全な地域づくりを推進するため、薬物乱用防止指導員を募集しています。

同指導員は、公民館や学校で薬物乱用防止講習会の開催など、一般の方や児童、学生を対象とした啓発活動を行います。

☎市内在住・在勤の方

☎東京都薬物乱用防止小金井地区推

進協議会(健康課内☎042-321-1240)

愛の献血

☎8月2日(日)午前10時~正午、午後1時30分~4時

☎JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場(フェスティバルコート)

☎16~64歳の方※60~64歳に献血経験のある方は69歳まで献血できます

☎健康課

	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
7月19日(日)	やすたけ内科クリニック 梶野町5-3-6 101東小金井フラワーメディカルモール ☎042-388-8880 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	浅沼整形外科 本町2-10-20 ☎042-381-2606 アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28アクウェルモール2F ☎042-383-5558	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 小金井矯正歯科・歯科 本町6-13-17 タカギビル8 203 ☎042-316-6011	フラワー薬局 東小金井駅前店 梶野町5-3-6-102 ☎042-316-3347 ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	
7月20日(月・祝)	あらたこどもクリニック 本町3-9-8第2砂川ビル1階 ☎042-380-0033 東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888 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	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888 ひがこ南口皮ふ科 東町4-46-4 1F ☎042-316-1080	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 ヒガコ歯科クリニック 梶野町5-11-5 パピスプラザ303 ☎042-316-3948	まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151 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	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
7月26日(日)	武蔵小金井みどりクリニック 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス2F ☎042-316-1101 東小金井駅前こどもクリニック 梶野町5-3-25-209クワオ東小金井パークフロント ☎042-387-1030	はぎクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203B ☎042-387-1603 小金井皮膚科クリニック 本町5-19-30 ☎042-385-0233	小沢医院 中町4-12-1 ☎042-381-8433 サクラ歯科医院 本町1-8-5 サクラビルNo.1-1F.2F ☎042-384-0012	ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040 にじいろ薬局 梶野町5-9-9クワール1F ☎042-316-3795 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407 調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906	さくら薬局 小金井本町店 本町1-5-6 ☎042-386-2681



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