

# 市公式LINEご利用ください！

災害等の緊急情報や興味がある情報をスマートフォンで受け取れます！



使い方・登録はこちら

**1 便利機能** **自分が欲しい情報だけ受け取れる！**  
「受信設定」で、受け取りたいジャンルを選べます。

**3 便利機能** **公園・道路・街路灯等の不具合連絡も！**  
不具合等を見つけたら、写真に撮ってその場で市に連絡できます。

**2 便利機能** **身近な情報に簡単アクセス！**  
メニューにあるボタンから市ホームページにアクセスできます。

**4 便利機能** **いつでも効率的に調べることができる！**  
チャットボットにより、質問を選択したり入力することで知りたい情報を検索できます。

問広報秘書課広報係 ☎042-387-9803



## 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

### 成人歯科健康診査

対象者へ8月下旬に受診券を郵送します。転入等により届かない方は、ご連絡ください。  
時9月1日(火)～11月30日(月)

所市内契約歯科医療機関  
対昭和16年・21年・26年・31年・36年・41年・46年・51年・56年・61年・平成3年・8年・13年・18年生まれの方  
他治療した場合は保険診療  
図健康課

### 各種事業案内

図※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<br>(のびのび広場相談)※1 | 9月2日(水)<br>13:30～15:00            | 公民館貴井南分館  | ▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談<br>▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施)<br>図乳幼児、妊産婦 |      |
|                         | 9月4日(金)<br>13:30～15:00            | 婦人会館      |                                                                 |      |
|                         | 9月10日(木)、<br>24日(木)<br>9:30～11:00 | 保健センター    |                                                                 |      |
|                         | 9月16日(水)<br>9:30～11:00            | 公民館東分館    |                                                                 |      |
|                         | 9月25日(金)<br>13:30～15:00           | 上之原会館     |                                                                 |      |
|                         | 9月29日(火)<br>13:30～15:00           | 前原町丸山台集会所 |                                                                 |      |
| 歯科健康相談<br>(歯科医師)※2      | 9月16日(水)<br>15:00～16:15           | 保健センター    | (担当医) 秋澤                                                        | ▷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

### 夏のムレ対策とデリケートゾーンのケア

暑い夏は汗をかきやすく、デリケートゾーンの蒸れやかゆみに悩む方が増える季節です。気になるからといって、石けんでゴシゴシ洗ったり、何度も洗浄したりしていませんか。デリケートゾーンはとても繊細な部分です。皮膚や粘膜を守る働きがあり、洗いすぎるとかえってかゆみやかぶれの原因になることがあります。

デリケートゾーンの周囲は弱酸性に保たれており、皮膚や粘膜を守るための常在菌が存在しています。全身用のボディーソープはアルカリ性のものが多く、使いすぎると皮膚や粘膜への刺激となることや、常在菌が減ってしまうことがあります。シャワーでやさしく洗い流すだけでも十分ですが、ソープを使う場合は弱酸性のデリケ

ートゾーン用の製品を選ぶ方法もあります。洗う際には、ナイロンタオルなどで強くこすらないようにしましょう。

また、汗や湿気がこもると皮膚トラブルが起こりやすくなります。通気性の良い下着を選び、運動後や汗をかいた後は早めに着替えることも大切です。海やプールの上に濡れた水着を長時間着たままにしないことも予防につながります。おりもののシートは便利ですが、長時間つけたままにすると蒸れの原因になることがあります。必要に応じて交換し、使用しない時間を作ることも心がけましょう。

毎日のケアで大切なのは、「清潔にしすぎる」のではなく、「やさしく清潔を保つ」ことです。暑い季節を快適に過ごすために、日ごろのケアを見直してみてもいいかもしれません。

小金井市医師会

三浦裕美子



|          | 休日診療<br>受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時<br>※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<br>受付時間 午後5時30分～9時                                                    | 休日歯科診療<br>受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限りです                     | 休日薬局<br>受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時                                                                                                                                | 休日準夜薬局<br>受付時間 午後5時30分～9時                                       |
|----------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 8月16日(日) | 山崎内科医院<br>緑町5-12-17<br>☎042-381-1462<br>因呼内図                    | にしな内科クリニック<br>本町5-38-41-101<br>☎042-316-5566<br>図内循内因          | 桜町病院<br>桜町1-2-20<br>☎042-383-4111<br>因因                                      | 岡歯科医院<br>前原町3-36-16<br>小金井グリーンハイツ201<br>☎042-384-0222         | 竹の薬局 小金井緑町店<br>緑町5-12-17 ☎042-316-7688<br>ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店<br>本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階 ☎042-316-7040<br>サエラ薬局 武蔵小金井店<br>本町5-15-8ラメンゾンプランシュ1階-A ☎042-316-1840 | イサク薬局<br>桜町1-8-4<br>☎042-380-5560                               |
| 8月23日(日) | 丸茂医院<br>本町2-12-1<br>☎042-383-2232<br>因循                         | ゆうレディースクリニック東小金井<br>梶野町5-1-5 Cerisier3階<br>☎042-316-4033<br>産婦 | すず木小児科・アレルギー科<br>本町5-15-8<br>ラメゾン プランシュ2-A<br>☎042-401-2410<br>因図            | 沼澤デンタルクリニック<br>中町4-14-17<br>武蔵小金井スカイハイツ1階・2階<br>☎042-384-8811 | まちば薬局<br>本町4-14-21-101<br>☎042-387-2151<br>ひばり薬局 (小金井店)<br>本町2-11-10シェリール1F<br>☎042-316-5579                                                                | サエラ薬局 武蔵小金井店<br>本町5-15-8<br>ラメゾンプランシュ1階-A<br>☎042-316-1840      |
| 8月30日(日) | 貴井北町くろだ内科<br>貴井北町3-27-7<br>☎042-386-7288<br>因循内                 | 小松外科胃腸科<br>本町2-20-20<br>☎042-381-3346<br>因胃                    | 武蔵小金井みどりクリニック<br>本町6-2-30<br>SOCOLA武蔵小金井クロス2F<br>☎042-316-1101<br>因循内(伊状)内分循 | 湯山歯科医院<br>東町4-21-10<br>湯山ビル1F<br>☎042-381-6211                | さくら薬局 小金井本町店<br>本町1-5-6 ☎042-386-2681<br>柴崎薬局<br>本町5-38-32-102 ☎042-381-2655<br>調剤薬局北なが<br>本町5-18-13 ☎042-381-2906                                          | ミネ薬局 ソコラ武蔵小金井店<br>本町6-2-30<br>SOCOLA武蔵小金井クロス1階<br>☎042-316-7040 |



#### 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

市公式  
HP



市公式  
LINE



市公式  
エックス



市公式  
YouTube

