



乳がん検診 (医療機関)

◆市内在住で40歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)の女性
 と き 8月下旬(令和4年2月28日(月))
 ところ 複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、公立昭和病院(小平市)、小金井つるかめクリニック(小金井市)、桜町病院(小金井市)
 ※一橋病院は検診に2日間かかります(マンモグラフィ撮影後の別の日の木曜日に視触診)。
 ※公立昭和病院は木曜日の午後のみ。
 ※桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ。
 費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療

機関に提出すれば無料)
 ※国の指針で受診は2年に1回。受診できない方(令和2年度に市の乳がん検診でマンモグラフィ検査を受診した)
 △精密検査を受けて治療中または経過観察中である
 △申込み後に市外に転出した
 △胸部外傷で治療中である
 △妊娠中・授乳中である
 △豊胸手術を受けた
 △ベースメーカーや脳内チューブを装着している
 ※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができない場合があります。

に「乳がん検診申込み」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、希望医療機関名(第1希望、第2希望)を記入のうえ、問合せ先へ(電話番号可、先着順)
 ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙、または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)からも申し込みます。
 ※検診票は、8月上旬ごろに発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700
 学園東町一丁目19番12号

女性対象

骨粗しょう症検診

ところ 健康センター
 対象 右表に該当する女性
 ※妊娠中の方は受診できません。
 ※骨粗しょう症の診断を受けている方は受診できません。
 定員 各百50人
 内容 X線による骨密度測定
 申込み 7月5日(月)から12日午前9時午後4時
 と き 9月3日(金)・4日(土) 午前9時午後4時

骨粗しょう症検診対象者(女性のみ)

生年月日(年度末年齢)
昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ(40歳)
昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ(45歳)
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ(50歳)
昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ(55歳)
昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ(60歳)
昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ(65歳)
昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ(70歳)

骨粗しょう症検診申込書

- 住所(〒187-) 小平市
 - 氏名(ふりがな)
 - 生年月日 昭和 年 月 日
 - 電話番号
 - 希望日(いずれかに○)
 ・あり→第1希望 月 日
 第2希望 月 日
 ・なし(いつでもよい)
- ※受付時間の指定はできません。

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。
 教室では、こだ健体操またはこだ健イスタスタ、ストレッチや筋力トレーニングをします。

と き 7月30日(金) 午後2時～3時30分 1時45分受付
 ところ 大沼公民館
 対象 市内在住の方
 ※初めての方を優先します。
 定員 8人
 持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル
 ※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 7月5日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

小学生

ここにごクッキング

「朝、食欲がない」「塾や習い事で夕食が遅くなる」など、成長期のお子さんの食事で困っている事はないですか。
 お子さんの食事の選び方を学び、簡単にできる電子レンジ料理の体験をします。

親子でご参加ください。
 と き 7月30日(金) 午前10時～11時30分 9時45分受付
 ところ 健康センター2階実習室
 対象 市内在住の小学4年～6年生と保護者
 定員 8組
 内容 講話、調理実習
 ※試食はありません。
 持ち物 エプロン、三角巾
 申込み 7月5日(月)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

祝日変更に伴う 市役所開庁日の変更

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に伴う祝日の変更により、市役所本庁舎などの開庁日が変更されます。
 詳しくは、各施設へお問い合わせいただくか、小平市ホームページをご覧ください。

市役所本庁舎の開庁日

▽海の日:7月22日(木)
 △スポーツの日:7月23日(金)
 △山の日の振替休日:8月9日(月)
 ◆市役所本庁舎の開庁日
 7月19日(月)、8月11日(水)、10月11日(月)
 問合せ 総務課 ☎042(346)9511

令和3年度 小平市民まつりは 中止

令和3年度の市民まつりは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

家族介護教室

熱中症予防と夏バテ予防

これからの時期は、熱中症に注意が必要です。特に、高齢者は体の水分が不足し、体の調節機能も低下するため、重症化することもあります。介護者が知っておきたい熱中症予防などを学びます。
 と き 7月15日(木) 午前10時～11時15分
 ところ 小川西町中宿地域センター
 対象 市内在住の方
 定員 10人
 申込み 7月5日(月)から、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

認知症になる前に 気をつけよう

いきいき認知症 予防教室(入門編)
 体を動かしながら頭を使う方法を

講演会

つながりが健康をつくる 地域ぐるみで フレイル予防

心身の生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態をフレイルと言います。運動と社会参加の観点から、フレイル予防を学びます。
 フレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

講座

落語で楽しく学ぼう 自分らしい生き方と 最新の迎え方

人生の最期まで自分らしく、悔いなく生きるために、人生会議やエンディングノートについて落語で学びます。
 家族や友人と一緒に、もしもの時について考えませんか。
 と き 7月30日(金) 午前10時～正午
 ところ 中央公民館ホール
 対象 市内在住・在勤・在学の方
 定員 40人程度
 申込み 7月5日(月)から、市民課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9607

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

	と き	内容・持ち物	定員・申込み
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	7月27日(火) 午前の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706(左記診療時間内)
準夜応急診療	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
7月11日(日)	尚原 歯科 医院	学園西町2-18-3	042(341)9432
7月18日(日)	佐藤 歯科 医院	学園東町1-3-12	042(345)6648

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間