

健康・福祉



清瀬市歯科医師会「歯と口の健康週間」フッ素塗布

清瀬市歯科医師会による「歯科健診・歯みがき練習・フッ素塗布」(無料)を行います。塗布を受けた方は、秋に再塗布と付き添いの方の歯科健診が受けられます。

市内在住の小学1~3年生。先着200人 日6月8日(土)午後1時~2時30分 場きよせボランティア・市民活動センター 申5月15日~31日に歯科医師会に属する各歯科医院へ(当日申込み可) 清瀬市歯科医師会 ☎042-494-6805(月・火・水・金曜日の午前10時~午後4時)



乳がん・子宮がん検診(前期)

◆乳がん検診

市に住民登録のある40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の乳がん検診を受けていない方(検診は2年に1度)。前期先着900人 場織本病院、複十字病院、武蔵野総合クリニック 費2,000円 ※平成31年4月20日時点で40歳(昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生まれ)の方には、クーポン券が個人に通知されますので、申込みの必要はありません。クーポン対象の方で、平成31年4月21日以降に転入された方は、右記までお問い合わせください。

◆子宮がん検診

市に住民登録のある20歳以上(平成12年3月31日以前生まれ)の女性で、昨年度に市の子宮がん検診を受けていない方(検診は2年に1度)。前期先着800人 場宇都宮レディースクリニック 費頸がん検診1,000円・体がん検診(条件

あり) 1,000円 【検診期間】いずれも7月1日(月)~12月28日(土) ※乳がん検診・子宮がん検診ともに55歳以上(昭和40年3月31日以前生まれ)の方は無料、また世帯全員が住民税非課税・生活保護世帯・中国残留邦人等支援給付対象者はその証明書を提出すれば無料です。 申問乳がん検診・子宮がん検診いずれも、前期は5月15日から6月7日までに直接窓口または電子申請・はがき(下記記入例参照)で、健康推進課健康推進係 ☎042-497-2075へ(電話での申込みはできません)

はがき記入例

62	〒204-8511	乳がん検診または子宮がん検診申込み
清瀬市	健康福祉部	・住所
健康福祉部	健康推進課	・氏名(ふりがな)
健康推進係	健康推進係 行	・生年月日
		・電話番号
		・受診希望医療機関(乳がん健診のみ)

年に1回必ず受診! 特定健康診査のお知らせ

清瀬市国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方の特定健診・後期高齢者健診を6月から右表のとおり実施します。詳しくは、送付する案内をご覧ください。 問健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076 ※年度途中で加入・転入・被保険者証記号番号を変更された方などの受診月は、予定より遅れる場合があります。 ※40歳~74歳で清瀬市国民健康保険加入者以外の方は、それぞれ

の加入する医療保険者(健康保険組合・共済組合など)が実施しますので、そちらへお問い合わせください。

受診対象者の生来月	受診月	受診券送付月
4・5月	6月	5月
6・7月	7月	6月
8・9月	8月	7月
10・11月	9月	8月
12・1月	10月	9月
2・3月	11月	10月
予備月	12月	-

健康大学 実技コース

①快眠ヨガ

ヨガのポーズには、腹式呼吸により副交感神経を優位にし、自律神経を切り替え、睡眠の質を改善させる効果があります。

②美筋アップ教室~ウエイトコントロールをしたい方~

ウエイトコントロールを目的に、気になる体の部分を引き締めるなど筋力アップしたい方、ぜひ参加してみませんか。

③ロコモ予防教室(腰痛ひざ痛予防教室)

ロコモ予防として、正しい姿勢・動作を見直し、適度な運動習慣を始めていきましょう!

市内在住の18歳以上で医師からの運動制限がない方②③市内在住の18歳~59歳で医師からの運動制限がない方。いずれも先着30人 日①6月5日(水)②6月12日(水)③6月21日(金)いずれも午後2時~3時30分 場いずれも健康センター 持いずれもタオル・飲み物・運動しやすい服装(①はヨガマット[お持ちの方]②③は室内用運動靴も) 申問いずれも5月15日から直接窓口または電話で健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076へ ※②③保育あり(10か月~未就学児、若干名)。

健康関連のお知らせ

①~④は健康推進課成人保健係 ☎042-497-2076、⑤は健康づくり推進員・村野 ☎042-492-2894、⑥~⑦は健康推進課母子保健係 ☎042-497-2077へ

事業名・対象・内容など	日時	場所	申込み
①おなかスッキリエクササイズ おなかまわりや背中、腰まわりのエクササイズでゆがみを解消します。 市内在住の方。先着50人 健康運動指導士八木香氏 持タオル・飲み物・運動しやすい服装	6月21日(金) 午後1時30分~3時20分	民下宿地域センター	5月15日から直接窓口または電話で申込み
②骨粗しょう症予防教室 市内在住の18歳以上で骨粗しょう症の治療を受けていない方。先着60人 骨密度測定(ストッキング不可)・栄養相談 ※午前のみ女性の健康ミニ講話や乳がんモデル触知体験を併設実施します。	6月13日(木) 午前10時~11時30分、午後1時~2時30分(予約は30分間隔)	健康センター	直接窓口または電話で申込み
③食生活相談 生活習慣病予防の食事や高齢期の食事の相談です。市内在住の30歳以上の方とその家族 健康手帳(お持ちでない方は、随時発行します)	6月3日(月)午前10時~正午、7月3日(水)午後1時30分~4時	健康センター	直接窓口または電話で申込み
④第2回健康大学講演会 講演会のテーマは「高齢者に多い肺の病気~結核・肺がん・肺炎他~」です。講演会後に肺年齢チェック、呼気中一酸化炭素濃度測定(喫煙者のみ)を実施します。先着130人。 独立行政法人国立病院機構 東京病院 副院長 松井弘稔氏	6月6日(木) 午後2時~3時30分	ホール アミュー	直接会場へ
⑤健康づくり推進員運営 いきいきハイキング JR南武線宿河原駅より、生田緑地ばら苑を訪ね、枳形山展望台を経て、登戸駅まで歩きます。約8キロの緩やかな登りのコースです。 日ごろから継続的に散歩などの運動をしており医師からの運動制限がない方 費100円(保険料・運営費など。交通費は別途自己負担) 持昼食・飲み物・雨具・歩きやすい服装と靴	5月28日(火) 午前9時受け付け開始(出発は午前9時30分、雨天中止)	集合=清瀬駅北口連絡通路 解散=JR南武線登戸駅 ※直接集合場所へ。	
⑥乳幼児救急講座 AEDの使い方など子どもの応急処置を学びます。3歳くらいまでの乳幼児の保護者・妊娠中の方。先着25組 母子健康手帳・子ども連れの方は子どものお出かけグッズ	6月17日(月) 午前9時30分~11時30分(受け付けは午前9時~)	健康センター	電話で申込み
⑦両親学級(1コース2日制) 1日目=お産や栄養の話など。2日目=赤ちゃんの入浴方法やパパの基礎知識など。 妊婦とその夫または妊娠を予定している夫婦 費1日目のみ=100円(試食費) 母子健康手帳(2日目は参加人数分のエプロンと手拭きタオルも持参)	1日目=6月14日(金)午後1時20分~4時、2日目=7月6日(土)午前9時30分~午後0時30分	健康センター	電話で申込み

6月の無料相談

予=予約 直=直接 電=電話

名称	日時	場所	申込み・問合せ
法律相談	5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水) 午後1時~4時30分(いずれも30分×7枠)	生涯学習センター	秘書広報課広報広聴係 ☎042-497-1808 市内在住・在勤・在学の方 ※5月15日 午前8時30分から受け付け。
人権の上相談	5日(水)午後1時~3時(40分×3枠)		
土地家屋調査士相談(境界・測量・登記)	6日(木) 午後1時~3時(いずれも30分×4枠)		
不動産取引相談	6日(木) 午後1時~3時(いずれも30分×4枠)		
年金・労働相談	12日(水) 午前9時30分~11時30分(40分×3枠)		
司法書士相談(登記・相続・遺言)	12日(水) 午後1時~3時30分(30分×5枠)		
税務相談	19日(水) 午前9時30分~11時30分(いずれも30分×4枠)		
行政書士相談(相続・遺言書等の手続)	19日(水)午後1時~3時(30分×4枠)		
行政相談	19日(水)午後1時~3時(30分×4枠)		
交通事故相談	26日(水) 午後1時~3時30分(50分×3枠)		
予直電 防犯(犯罪被害者支援なども含む)相談	毎週月~金曜日(水曜日・祝日を除く) 午前8時30分~午後5時	防災防犯課防犯係 ☎042-497-1848	
直母子・父子・女性相談	毎週月~金曜日(祝日を除く) 午前8時30分~午後5時	生活福祉課 ☎042-492-5111(代表)	
直電 子ども家庭相談	毎日(火曜日を除く) 午前9時~午後5時	子ども家庭支援センター ☎042-495-7701	
予電 教育相談	毎週火~土曜日(祝日を除く) 午前9時~午後5時	セ教 ン育 タ 相談 室 ☎042-493-3526(☎042-493-4122) ※電話予約は午前9時から受け付け。	
予電 アイ レ ッ ク 相談	一般相談 4日(火)・6日(木)・14日(金)・18日(火)・20日(木)・28日(金) 午前10時~午後4時 一般相談(夜間) 20日(水)午後5時30分~午後9時 DV・モラハラ相談 5日(水)・12日(水)・13日(木)・19日(水)・27日(木)午前10時~午後4時 法律相談 11日(火)・25日(火)午後2時~4時	男女共同参画センター(アイレック) ☎042-495-7002 ※電話予約は平日午前8時30分~午後5時に受け付け。 ※保育あり(要予約)。 ※電話による相談も可能。	
直電 消費生活相談	毎週月~金曜日午前10時~午後4時(正午~午後1時と祝日を除く)	消費生活センター ☎042-495-6212	
直 清瀬・ハローワーク就職情報室	毎週月~金曜日(祝日を除く) 午前9時~午後5時	清瀬・ハローワーク就職情報室 ☎042-494-8609	

今月開催の会議・委員会

会議・委員会名	日時	場所	問合せ	備考
第5回農業委員会	5月20日(月) 午前9時~	コミュニティプラザひまわり	清瀬市農業委員会事務局(産業振興課産業振興係) ☎042-497-2052	傍聴希望者は直接会場へ。
清瀬市都市計画審議会	5月27日(月) 午前10時~	市役所本庁舎	まちづくり課まちづくり係 ☎042-497-2093	傍聴希望者は直接会場へ。定員10人(超えた場合は抽選)。

リサイクル情報 (無料・先着順)

★さしあげます:七段飾り雛人形 ★ゆずってください:地球儀 申問 5月15日午前9時から電話で消費生活センター ☎042-495-6211へ