

健康課から (☎393・5111)
 郵送申込みは
 〒189-8501本町1-2-3健康課へ
 ※いきいきプラザは本庁舎南側です。

子宮がん検診 (市内) 実施中

対象 30歳以上の市内在住のかた(昭和17年・22年・27年・32年・37年生まれの節目のかたには8月に個別通知しました)
 期間 9月1日(月)～11月29日(土)
 ※休診日を除く
 場所 市内指定医療機関(9か所)
 内容 問診・頸部・体部細胞診(体部には条件があります)
 定員 1千250名(先着順)
 申込み はがきに①検診名、②検診場所「市内」、③氏名(ふりがな)、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、11月20日(必着)までに健康課へ(後日受診券を送付します)

胃・大腸がんセット検診 (車検診)

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)
 会場と日程
 ○秋津文化センター＝11月17日(月)・12月1日(月)
 ○いきいきプラザ1階＝11月18日(火)・19日(水)・20日(木)
 時間 いずれも午前9時～11時
 内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)
 定員 各日50名(先着順)
 申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名(ふりがな)・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、9月19日(必着)までに健康課へ

成人健康栄養相談

○いきいきプラザ2階＝9月16日(火)午前10時～正午・午後1時～3時
 内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、血圧・みそ汁塩分測定等
 持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)、健康手帳・基本健康診査の結果(お持ちのかた)
 申込み 午前8時30分から電話で健康課へ

妊婦歯科健診

○いきいきプラザ2階＝10月6日(月)午後1時30分～3時(受付は午後1時15分～2時)
 内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
 定員 20名(先着順)
 持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
 申込み 9月4日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

乳幼児子育て相談

対象 6歳位までのお子さん
 ○いきいきプラザ2階＝9月25日(木)午前10時～正午・午後1時～3時
 内容 保健師・栄養士・保育士・心理相談員による育児相談、身長・体重測定
 持ち物 母子手帳
 申込み 午前8時30分から電話で健康課へ

むし歯予防教室

対象 平成13年4月・10月、14年4月・10月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階＝9月30日(火)午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
 定員 30名(先着順)
 持ち物 筆記用具、母子手帳
 申込み 9月4日(木)午前8時30分から電話で健康課へ
 ※教室受講のかたには、後日に行なう歯科健診の予約をとります。

幼児学級(離乳食完了編)

対象 平成14年3月～8月生まれのお子さん
 ○いきいきプラザ2階＝9月25日(木)午前10時30分～正午(受付は午前10時15分～10時30分)
 内容 離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食
 定員 15名(先着順)
 持ち物 母子手帳、タオル
 申込み 9月4日(木)午前8時30分から電話で健康課へ

風しんの予防接種はお済みですか
 平成6年の予防接種法の改正により、昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれのかたの公費負担(無料)による風しん予防接種は、9月30日(火)で終了します。風しんにかかったことのないかた、風しん又はMMRのご注意



予接種をまだ受けていないかたは、体調の良い日を選んで、ぜひ9月30日(火)までに市指定の予診票で接種を受けて下さい。
 対象 昭和54年4月2日～昭和62年10月1日生まれのかた
 期限 9月30日(火)まで
 ※10月1日以降は有料となります。
 予診票の配付 健康課(いきいきプラザ2階、祝日を除く)・金曜日の午前8時30分～午後5時で配付
 ※以前配付した予診票もご利用可能
 ※風しん予防接種は、ご注意

健康講座 健康食の工夫・野菜を手軽にとる方法
 食事の組み合わせ体験ゲームを通して、メニューにひと工夫するコツや野菜を手軽にとる方法などをお伝えします。
 問い合わせ 健康課

健康講座 妊婦さんへ
 妊娠していることが明らかになったかたは、接種できません。また、接種後2か月間は避妊する必要があります。
 ※風しん予防接種指定医療機関等詳細は、お問い合わせ下さい。
 問い合わせ 健康課

スリム栄養教室

日程	時間	内容	持ち物
9/29(月)	午前10時～11時30分	基礎講座「あなたの食生活は大丈夫？」	筆記用具、健康手帳
10/3(金)	午前10時～午後1時30分	調理実習「脂肪をしょうすにとる健康食①」	エプロン、ふきん、三角巾、健康手帳
10/16(木)		調理実習「②」	

多摩東村山保健所
 ☎394・3111
 ★場所及び申込みはすべて同保健所
ひきこもり・閉じこもり家族教室
 内容 専門相談員・保健師による学習会と情報交換
 日時 毎月第3金曜日午後1時30分～4時
精神保健相談
 内容 不眠や対人関係などの悩みを持つかたとその家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます。
 日時 9月9日(火)・11日(木)午後1時30分～3時
痴呆老人相談
 内容 痴呆でお悩みの家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます。
 日時 9月17日(水)午後1時30分～3時

スリム栄養教室
 日頃の食生活を見直して、健康な体づくりをしていきましよう。健診などで高脂血症や高血圧といわれたかた、体重が増えて気になっているかたなど、ぜひご参加下さい。
 日時・内容等 左表のとおり
 場所 いきいきプラザ2階
 対象 3日間とも参加できる市内在住・在勤のかた
 ※初回参加者を優先
 定員 30名(先着順)
 参加費 500円(食料費)
 申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、9月10日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ
 ※返信宛先等必ず記入
 問い合わせ 健康課

公園・緑地 ボランティア
 当市の公園・緑地ボランティア制度をご存知でしょうか。平成12年度にスタートしたこの制度は、現在、近隣市を大きく上回る273名のかたが登録し、身近な公園の清掃や樹木のせん定、花壇の手入れ、下草刈りなどの作業を通して、「コミュニティ(地域社会)の育成に日々活動されています。8月17日には、南台公園(富士見町1丁目・下写真)さん
 南台公園の清掃を行なう公園・緑地ボランティアの皆様
 日々活動しています
 公園・緑地
 ボランティア
 南台公園の清掃を行なう公園・緑地ボランティアの皆様
 清掃作業を行ないました。
 問い合わせ みどり公園課

[テレホンサービス]
 広域的な休日診療や夜間診療(眼科、耳鼻科、歯科等)については、東村山消防署テレホンサービス(☎391・0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042・521・2323)へ

休日・休日準夜応急診療所
 受診する時は健康保険証を忘れずに
 日曜日、祝日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

東京都指定救急病院			休日歯科応急診療所 (9月分)			休日応急診療所			
病院名	所在地	電話番号	月日	診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号
又次多摩記念病院	栄町3-7-13	396-0221	9月7日	久米川 歯科	栄町2-10-18 今井ビル4F	395-2306	久米川 病院	萩山町3-3-10	393-5511
緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101	9月14日	高橋歯科医院	富士見町3-11-39	391-3480	西武中央 病院	富士見町1-1-43	393-1811
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511	9月15日	田中歯科クリニック	栄町2-9-32 見正ビル4F	391-6480	新山手 病院	諏訪町3-6-1	391-1425
多摩老人医療センター	青葉町1-7-1	396-3811	9月21日	あい歯科医院	栄町2-20-43 丸周ビル2F	399-0710			
西武中央 病院	富士見町1-1-43	393-1811	9月23日	井上歯科医院	恩多町3-29-1 イーストビレッジ2F	396-0909			
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425	9月28日	公園 歯科	多摩湖町2-21-9	395-0710			

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診) 時間 午前9時～午後5時

休日準夜応急診療所
 会場 いきいきプラザ1階(本町1-2-3)
 時間 午後6時～9時45分
 ☎394-6900