



がんばる人のための リラックス講座 講義・実技編

うつ病にならないための予防策をテーマに、リラックスの方法や心のゆとりの持ち方について、専門の医師による講義と実技を行います。

対象 市内在住のかた
定員 先着100名程度
参加費 無料
講師 阿部眞男氏(医師)ほか
※申込み不要、直接会場へ問い合わせ 保健福祉部健康課

時間 午前10時～午後1時
(初日は午前11時30分まで)
場所 いきいきプラザ2階
対象 全日参加できる市内在住のかた
※初めて参加するかたを優先
定員 抽選で30名
内容 基礎講話、調理実習、食生活のチェックなど
参加費 500円(材料費)
申込み 往復はがき(1人1枚)に教室名・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、8月15日(消印有効)までに〒189-1850健康課へ
※返信宛先等必ず記入
問い合わせ 保健福祉部健康課

「国保の健康相談」
結果相談会
7月2日・8日にいきいきプラザで行われた「国保の健康相談」を受診されたかたを対象に、健診結果の見方の説明や、今後の生活における健康上のアドバイスを行う相談会を実施します。
日時 9月3日(日) 午前9時～午後3時(受付は午前8時50分～11時30分・午後0時30分～2時40分)
問い合わせ 保健福祉部健康課

野菜たっぷり食育宣言

東京都北多摩北部保健医療圏(小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市)の健康課、児童課、学務課、保育園・学校の栄養士、多摩小平保健所等を中心に、「食を通じた地域の健康づくりネットワーク会議」を設置しました。

○市民の食生活をより一層豊かにするため、基本目標となる圏域栄養ナビを「野菜をたっぷり食べよう」と定め、野菜を身近にする取り組みを学校給食などの地域の様々な関係機関で進めていきます。

○幼児期：野菜に興味を持つ
○学童期：野菜の働きを知る
○思春期：野菜の栄養と必要量を知り、選んで食べる
○青年期・壮年期：野菜料理を作り、バランスよく食べる
○高齢期：適量を楽しく食べる
※詳しくはお問い合わせ



ライフステージ別
取り組み目標
○乳児期：野菜の味を体験する
○幼児期：野菜に興味を持つ
○学童期：野菜の働きを知る
○思春期：野菜の栄養と必要量を知り、選んで食べる
○青年期・壮年期：野菜料理を作り、バランスよく食べる
○高齢期：適量を楽しく食べる
※詳しくはお問い合わせ

健康課から(☎393-5111代表) 郵送申込みは〒189-8501健康課へ

成人歯科健康診査

対象 昭和41年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
期間 9月1日(金)～10月31日(火)
場所 市内指定医療機関
内容 むし歯・歯周病のチェックほか
定員 先着500名
費用 無料
申込み はがきに①健診名、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、8月3日(木)から健康課へ

胃・大腸がんセット検診(車検診)

対象 昭和46年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
※胃を治療中、又は切除したかたはご遠慮ください。
場所・日程
○いきいきプラザ1階=10月2日(月)・10日(火)・12日(木)・19日(木)・31日(火)
○スポーツセンター=10月5日(木)
○富士見公民館=10月16日(月)
時間 午前9時～11時
内容 問診、胃のレントゲン撮影(バリウム)、大腸がん検診(検便方式)
定員 各日先着50名
費用 1,500円
申込み 往復はがき(1人1枚)に①検診名、②検診希望日(第3希望まで)、③氏名(ふりがな)、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号を明記し、8月3日(木)から健康課へ

乳幼児子育て相談

対象 6歳位まで
○いきいきプラザ2階=8月8日(火)・22日(火)
時間 午前10時～11時30分・午後1時～3時
内容 ①育児・栄養・歯科相談、②身長・体重測定
持ち物 母子手帳
申込み ①前日までに電話で健康課へ、②申込み不要、直接会場へ

幼児食講習会

対象 16年11月～17年5月生まれのお子さん
○いきいきプラザ2階=8月28日(月) 午前10時～正午(受付は午前9時45分～10時)
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 先着20組
持ち物 タオル、母子手帳
申込み 8月4日(金)午前9時から電話で健康課へ

乳児学級

対象 17年9月～18年1月生まれのお子さん

コース	日時
1日目(歯科編)	8月8日(火) 午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)
2日目(栄養実践編)	8月22日(火)

場所 いきいきプラザ2階
内容 1日目=歯科衛生士による歯の話、手入れの仕方、2日目=栄養士による離乳食の進め方の話、保護者による試食
※申込み不要、直接会場へ

【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

日曜日や祝休日、夜間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ください。

病院名	所在地	電話番号
緑風荘病院	秋山町3-31-1	392-1101
久米川病院	秋山町3-3-10	393-5511
多摩北部医療センター	青葉町1-7-1	396-3811
西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425

月日	診療所名	所在地	電話番号
8月6日(日)	水野歯科医院	栄町1-27-34	392-1183
8月13日(日)	本町歯科医院	本町3-6-1	393-8283
8月20日(日)	千田歯科	秋山町2-1-33	394-4488
8月27日(日)	折笠歯科医院	多摩湖町2-5-36	391-6611

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)

診療所名	所在地	電話番号
西武中央病院	富士見町1-1-43	393-1811
緑風荘病院(小児科医在院)	秋山町3-31-1	392-1101

時間 午前9時～午後5時

日時	会場	電話番号
日曜日、祝休日 午後5時～10時 (受付は午後9時45分まで)	いきいきプラザ1階	394-6900

日時	会場	所在地	電話番号
毎週火・金曜日 午後7時30分～10時30分	多摩北部医療センター	青葉町1-7-1	396-3811

場所 いきいきプラザ2階
対象 国保の健康相談を受診されたかた
内容 医師、保健師、栄養士、運動指導員等による個別相談
持ち物 健診結果、筆記用具
申込み 9月1日(金)までに電話で健康課へ
問い合わせ 保健福祉部健康課

本のリサイクルコーナーを開設します
8月5日(土)から、図書館資料として役目を終えた本を、市民の皆さんに提供する「リサイクルコーナー」を各図書館に開設します。ぜひご利用ください。
★雑誌の提供については、11月4日(土)から各図書館で実施します。
※詳細は問い合わせ先へ
問い合わせ 中央図書館(☎394・2900)

図書館
★空堀川の水と緑に関心のあるかた募集 定例会毎月第2土曜日、会費年2千円、☎391・4003 NPO法人空堀川に清流を取り戻す会・小林民団体です。
★NPO法人は、東京都から認証された非営利組織の市民団体です。
※NPO法人は、東京都から認証された非営利組織の市民団体です。
★空堀川の水と緑に関心のあるかた募集 定例会毎月第2土曜日、会費年2千円、☎391・4003 NPO法人空堀川に清流を取り戻す会・小林民団体です。
★NPO法人は、東京都から認証された非営利組織の市民団体です。

催し
★朗読劇「この子たちの夏」
8月27日(日) 午後3時30分～5時、富士見公民館、入場無料、☎391・6910 松本
★みすみす祭り野外上映会
8月26日(土) 午後3時、空堀広場(美住町)、入場無料、クイズやゲームあり、☎090・8491・8864 奥住
★フラダンス初心者無料体験
8月18日(金)・25日(金) 午後1時、秋山公民館、会費も募集中、☎394・9838 フラウリウリ・根井

会員募集
★一絃琴玉葉会 毎月第2・4火曜日午後0時30分～3時、中央公民館、入会金・月会費各2千円、楽器貸与(3か月)、☎391・3093 岸
★秋山園藝愛好会 年齢・段級不問、毎週火・木曜日午後1時、秋山公民館、入会金1千円、会費月500円、出席随意、☎392・7740 江上
★話し方さつき会 毎月第2・4木曜日午前10時～正午、中央公民館、入会金1千円、会費1回500円、テキスト代別途、☎393・5079 笹岡
★ギター合奏の仲間募集 初心者歓迎、毎週日曜日午前9時～正午、中央公民館、入会金3千円、会費1回1千円、☎392・0024 広瀬
★金曜会(婦人硬式テニス) 毎週金曜日午前9時～午後1時、久米川テニスコート、入会金2千円、会費月1千500円、☎391・9541 橋口
★軽体操呼吸法の会 小学生以上、月4回土曜日午後6時～、恩多ふれあいセンター、会場費900円のみ(会費・入金なし)、☎392・7833 手塚
★鶯の会(歌の好きな仲間募集) 毎週木曜日午後7時30分～9時30分、中央公民館、入会金2千円、会費月3千円、☎395・2166 岡崎
★俳句花の会 初心者歓迎、毎月第1水曜日午後1時～4時、中央公民館、会費月1千円、指導符同人市原京子氏、☎393・1726 川副