



9月は「めざましスイーツ朝ごはん」月間朝食と野菜を「ちゃんと食べよう」

多摩小平保健所、東村山市、小平市、清瀬市、東久留米市、西東京市では、地域住民の心が健康的な食生活を送れる



ように応援しています。9月を「めざましスイーツ朝ごはん」月間と定め、皆さんが朝食を食べることで、野菜の摂取量を増やすことを目標に普及活動を行います。保育園や学校、保健センターでの食育や給食だよりなど

「めざましスイーツ朝ごはん」月間の普及キャンペーンを実施します

市では、毎日朝食を食べることを目標とした、9月の「めざましスイーツ朝ごはん」月間にあわせ、レシピの紹介や給食だよりの展示等を開催します。ぜひお越しください。毎日の献立の参考にしてください。

子育て預かりサポート事業「たんたん」をご利用ください

子育てをしている保護者に対して、安心して子育てやリフレッシュをしていただくために、お子さんを一時的にお預かりする「子育て預かりサポート事業（たんたん）」を実施しています。ぜひご利用ください。

子育て支援課から 郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ	
乳幼児子育て相談&測定	
対象	6歳位まで
日程	9月14日(火)・28日(火)
時間	午前10時~11時30分
場所	いきいきプラザ2階
内容	育児相談、身長・体重測定
9月28日(火)はのみ	
持ち物	母子手帳
申込み	は前日までに電話で子育て支援課へ、は申込み不要、直接会場へ

乳幼児学級「栄養編」	
対象	幼児学級=1歳1か月~1歳7か月未満のお子さんと保護者、乳児学級=生後6か月~1歳未満のお子さんと保護者

コース	日時
幼児学級	9月21日(火) 午前10時30分~正午
乳児学級	9月28日(火) 午後1時30分~3時

定員 抽選で15組、抽選で35組
場所 いきいきプラザ2階
内容 は幼児食の進め方について(お子さんの試食あり)、は離乳食について(保護者の試食あり)
申込み 9月1日(水)から、電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)にコース名、親子の氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、次の期日までに子育て支援課へ
締め切り(消印有効) は9月16日(木)、は9月22日(水)
子育て支援課の窓口(いきいきプラザ3階)でも申込みを受け付けます。

急性灰白髄炎予防接種(生ポリオワクチン)

対象 生後3か月~7歳6か月未満で、まだ2回投与されていないお子さん
日程 10月18日(月)
受付 午前9時30分~11時30分
場所 いきいきプラザ2階
持ち物 母子手帳、予診票
下痢・発熱の場合は受けられません。予診票は、3~4か月児健康診査の受診時にお渡ししています。詳細は子育て支援課へお問い合わせください。

B C G接種

対象 生後6か月未満のお子さん
日程 10月8日(金)・29日(金)
時間 午前9時30分~11時
場所 いきいきプラザ2階
持ち物 母子手帳、予診票
対象者には3~4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別に通知します。

健康課から 郵送申込みは〒189-8501健康課へ

成人健康栄養相談(予約制)

日時 10月5日(火)午後1時30分~3時30分
1人約30分
場所 いきいきプラザ1階
内容 保健師・管理栄養士・運動指導員による生活・食事・運動についての相談、血圧測定
希望者には体脂肪率の測定も実施します。
持ち物 健康手帳、健康診断等の結果(お持ちのかた)
申込み 10月1日(金)までに電話、又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)で健康課へ
健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。

胃・大腸がんセット検診(車検診)

対象 昭和50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
富士見公民館=11月1日(月)
いきいきプラザ1階=11月2日(火)・4日(木)・5日(金) 12月1日(水)~3日(金)・6日(月)・7日(火)・9日(木)
秋津公民館=11月10日(水)
恩多ふれあいセンター=11月25日(木)
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 先着540名
費用 1,500円
申込み 9月3日~9日(消印有効)までに電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に「胃・大腸がんセット検診」、検診希望日(第2希望まで)、氏名(ふりがな)、生年月日、住所、電話番号を明記し、健康課(いきいきプラザ2階)へ健康課の窓口(いきいきプラザ2階)でも申込みを受け付けます。(50円はがきを持参)

献血にご協力を お願いします

東村山市献血推進協議会では、次の日程で献血を実施します。人間の生命を維持するため
日時 9月6日(月)~10日(金) 午前8時30分~午後5時
※6日は午前10時から、10日は午後4時まで
場所 いきいきプラザ1階ロビー
内容 朝食向けレシピ・野菜たっぷりメニューの配布、市立保育園や市立小学校の給食だよりなどの紹介、朝食や野菜に関するパネル・ポスターの展示など
お問い合わせ
〇食育月間について
〇多摩小平保健所生活環境安全課係
健康養係 ☎042-450-3111
〇普及キャンペーンについて
〇市・健康福祉部健康課

「犬のしつけ方教室」 受講者募集

犬を飼っているかた、これから犬を飼いたいと考えているかたを対象に、犬のしつけ方教室を開催します。
講義や実演犬を使ったデモンストラーションを通じて、犬の飼育方法、狂犬病、しつけ方などについて学習します。

医師講演会 「不定愁訴 あれやこれや」

気分が落ち込む、疲れやすい、寝つきが悪く朝早く目覚める、食欲がないなどのサインはありますか。
適切なストレスは、生活に
日時 9月30日(木)午後2時~3時30分(受付は午後1時40分~2時)
場所 いきいきプラザ3階マールメディアホール
定員 先着50名程度
講師 高島常夫氏(医師)
参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
お問い合わせ 健康福祉部健康課

「張り合い」を与えてくれますが、過度なストレスは心と体にも変調をきたしやすくなります。

※飼犬の参加はできません。犬の参加はできません。献血によって患者さんの生命が守られ、一人一人の思いやりが、多くの命を救います。ぜひご協力をお願いします。
日時 9月29日(水)午後1時30分~3時30分
会場 市民センター1階第7~9会議室
定員 先着40名(予約制)
持ち物 筆記用具
申込み 電話又は電子申請(市のホームページの「ネット申請」からアクセス)で健康課へ
お問い合わせ 健康福祉部健康課

今回の講演会では、誰にでも起こり得る「うつ病」、「心身症」などの予防の話を予定しています。ぜひご参加ください。

も「張り合い」を与えてくれますが、過度なストレスは心と体にも変調をきたしやすくなります。代表的な2つの症状は、心に現れる「うつ病」と体に現れる「心身症」といわれています。
今回の講演会では、誰にでも起こり得る「うつ病」、「心身症」などの予防の話を予定しています。ぜひご参加ください。
日時 9月30日(木)午後2時~3時30分(受付は午後1時40分~2時)
場所 いきいきプラザ3階マールメディアホール
定員 先着50名程度
講師 高島常夫氏(医師)
参加費 無料
※申込み不要、直接会場へ
お問い合わせ 健康福祉部健康課

【テレホンサービス】
夜間の急な病気やけがでお医者さんが見つからない時は、東京消防庁救急相談センター(プッシュ回線、携帯電話からは☎#7119、ダイヤル回線からは☎042-521-2323)へ
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)へ

休日・休日準夜応急診療所

受診する時は健康保険証、その他証明書(乳・子等)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状況であっても、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。

東京都指定救急病院			
病院名	所在地	電話番号	
緑風荘病	萩山町 3-31-1	392-1101 (代表)	
久米川病	萩山町 3-3-10	393-5511 (代表)	
多摩北部医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811 (代表)	
新山手院	諏訪町 3-6-1	391-1425 (代表)	
休日歯科応急診療所(9月分)			
月日	診療所名	所在地	電話番号
9月5日(日)	高橋歯科医院	富士見町3-11-39	391-3480
9月12日(日)	あい歯科医院	栄町2-20-43丸周司ビル2F	399-0710
9月19日(日)	公園歯科	多摩湖町2-21-9	395-0710
9月20日(祝)	矢崎歯科医院	富士見町4-8-4	392-2556
9月23日(祝)	はしもと歯科クリニック	栄町2-40-21	391-6719
9月26日(日)	こにし歯科医院	栄町2-21-12武蔵第2ビル3F	396-4054
診療時間 午前9時~午後5時(正午~午後1時休診) 案内図は、東村山市歯科医師会のホームページ(http://members2.jcom.home.ne.jp/higashimurayama_dai/)からご覧になれます。			
休日応急診療所			
診療所名	所在地	電話番号	
緑風荘病(日曜日小児科医在院)	萩山町 3-31-1	392-1101 (代表)	
診療時間 午前9時~午後5時			
休日準夜応急診療所			
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	
小児科平日準夜応急診療所			
日時	会場	所在地	電話番号
月~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 (代表)
月・水・金曜日 午後7時30分~10時30分	佐々総病	西東京市田無町 4-24-15	042-461-1535(代表)