



肝炎ウイルス検診

肝炎は症状が現れにくく、気がつかないうちに進行します。早期に発見し治療を受けることが大切です。

40歳以上のかたの肝炎ウイルス検診

対象 40歳以上(昭和48年3月31日以前生まれ)の市内在住のかたで、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのないかた

期間 6月15日(金)～10月31日(水)

場所 指定医療機関

内容 問診、血液検査(B型・C型肝炎)

費用 無料

申込み 申込み

○市の国民健康保険又は後期高齢者医療に加入しているかたは、特定健診及び後期高齢者医療健診と同時に肝炎ウイルス検診を受けることができます。市への申込みは不要です。健診を受ける医療機関に直接お申し出ください。

○そのほかの健康保険に加入しているかたは直接又はは

○後期高齢者医療制度加入者

子育て支援課から
郵送申込みは〒189-8501子育て支援課へ

ハローベビークラス (土曜日)

対象 妊娠16～32週の安定期のかたとそのパートナー

日時 7月21日(土)午後1時～3時30分
(受付は午後0時45分から)

場所 いきいきプラザ2階

内容 お産の進み方など助産師のお話、おふろの入れ方、妊婦体験など

定員 先着20組

持ち物 母子手帳、筆記用具

講師 助産師、保健師

申込み 6月25日～7月6日(必着)に電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①教室名、②二人の氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、子育て支援課へ

★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。

乳幼児健康診査

3～4か月児健康診査
○平成24年3月21日～4月10日生まれ
=7月18日(水)

1歳6か月児健康診査
○平成22年12月9日～29日生まれ
=7月6日(金)

○平成22年12月30日～平成23年1月19日
生まれ=7月20日(金)

3歳児健康診査
○平成21年6月1日～20日生まれ
=7月11日(水)

○平成21年6月21日～7月9日生まれ
=7月25日(水)

受付 午後0時30分～2時(3歳児健康診査は午後0時20分から)

場所 いきいきプラザ2階

※対象者には6月上旬に通知しました。通知のないかたは子育て支援課へお問い合わせください。

乳幼児学級 (歯科編)

対象 ①幼児学級=1歳1か月～1歳4か月未満のお子さんと保護者、②乳児学級=生後9か月～1歳未満のお子さんと保護者

コース	日時
①幼児学級	午前10時30分～正午
②乳児学級	午後1時30分～3時

7月3日(火)

定員 ①は先着15組、②は申込み不要、直接会場へ

場所 いきいきプラザ2階

内容 ①はむし歯予防のお話と歯みがき、遊びの実習、②は乳歯のお手入れ方法と手遊び等について

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、甘味のない飲み物

申込み 6月18日～26日(必着)に電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1組1回)又は往復はがき(1組1枚)に①コース名、②親子の氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、子育て支援課へ

★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。

妊婦歯科健診

対象 妊娠16～32週の安定期のかた

日時 7月9日(月)午後1時30分～3時
※申込み順に診察時間をご案内しますので、指定する時間にお越しください。

場所 いきいきプラザ2階

内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談

定員 先着20名

持ち物 母子手帳、歯ブラシ、タオル、コップ

申込み 6月19日～7月6日(必着)に電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)に①健診名、②氏名(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、子育て支援課へ

★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。

公民館

笑顔あふれるまち
東村山土曜寄席
in 秋津

「笑顔あふれるまち」を目指して、若手落語家による寄席を開催します。

日時 7月14日(土)午後2時～午後7時(30分開場)

時間 午後1時30分開場

場所 秋津公民館ホール

出演者 瀧川鯉昇ほか

入場料 1千円(全席自由)

特定健診・後期高齢者医療健診を実施します

メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)の早期発見・予防を目的とする特定健診・後期高齢者医療健診を実施します。

対象者のかたには、6月15日までに受診券を送付していますので、受診してください。

対象 40歳以上の東村山市国民健康保険加入者

○後期高齢者医療制度加入者

健康診査を実施します

40歳以上(昭和48年3月31日以前生まれ)の生活保護受給中のかた、中国残留邦人のかたを対象にした健康診査を実施します。

期間 6月15日(金)～10月31日(水)

場所 指定医療機関

内容 身体計測、血圧測定、尿・血液検査など

費用 無料

申込み 6月15日(金)～10月31日(水)に直接健康課(いきいきプラザ2階)へ

※申込みの際、要件の確認をします。

問い合わせ 健康福祉部健康課

健康づくり 調理師研修会

日時 7月3日(火)・17日(火) 午後2時～4時

場所 多摩小平保健所

対象 飲食店等において調理業務に携わっているかた

内容 食品衛生、栄養の最新情報、地域の野菜を使ったデザート紹介

講師 宮屋敦忠氏(学校法人後藤学園武蔵野栄養専門学校)ほか

費用 500円

申込み・問い合わせ 6月27日(水)までに電話で多摩小平保健所(☎042・450・3111)へ

市民講座 地図をよむ

街歩きや山歩きなどに役立つ地図の読み方と、コンパスの使い方を机上で学びます。初心者や女性も奮ってご参加ください。

日時 7月17日～31日の毎週火曜日、午後2時～4時

場所 廻田公民館

対象 市内在住・在勤・在学中で、全3回参加できるかた

定員 抽選で25名

参加費 無料

講師 北村ボーリン氏

託児 1歳3か月～就学前の幼児6名(要予約おやつ・飲み物はご持参ください)

申込み 電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)

歌のにおいさん 坂田おさむ ファミリーコンサート

テレビでおなじみの歌のにおいさんが歌と楽しいトークをお届けします。

日時 7月21日(土) 午後2時～午後10時30分開場

時間 午後1時30分開場

場所 中央公民館ホール

定員 454名

入場料 中学生以上1千円、小学生以下500円

※2歳未満は、保護者のひざ上での鑑賞は無料

※チケットは6月19日(火)午前9時から各公民館で販売

問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

図書館 紙芝居

幼児からお年寄りまで幅広い世代に人気の紙芝居。日本独自の文化である紙芝居の魅力を知り、演じ方を学んでみませんか。

日時 7月3日(火) 午前10時～正午

場所 市民センター

対象 保育園や施設等で紙芝居を演じる機会があるかた、又は関心のあるかた

「まごは(わ)やさしい」 糖尿病の食事の極意

糖尿病治療の目的は、当然のことですが、健康なかたと変わらない寿命と生活の質を保つことにあります。しかし、糖尿病のかたは平均13歳寿命が短いという現実がありますので、治療は早ければ早いほど良いのです。

糖尿病を患っているかたは増加傾向にあります。若高齢化による増加より、若いのかたの糖尿病予備軍の増加がより深刻となつています。特に30歳代の男性は病

「まごは(わ)やさしい」

食事は「まごは(わ)やさしい」と覚え、バランスに気をつけましょう。

まご 豆類

は(わ) わかめなど海藻類

やさしい 野菜

まごは(わ)やさしいも類

ここに数年、特に1、2年の

東村山市医師会

実施期間 6月15日(金)～10月31日(水)

場所 指定医療機関

内容 「肝炎ウイルス検診」申込み・氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号を明記し、〒189-8501健康課(いきいきプラザ2階)へ

問い合わせ 健康福祉部健康課

40歳未満のかたの肝炎ウイルス検診

40歳未満で過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがないかたは、都の保健所で実施している肝炎ウイルス検診を受けることができます。受診を希望する場合は、都の保健所にお問い合わせください。

問い合わせ 多摩小平保健所(☎042・450・3111)

実施期間 6月15日(金)～10月31日(水)

場所 指定医療機関

内容 〇全員身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

〇前年の健診結果や医師の判定等により実施する項目

貧血検査、心電図検査、眼底検査

費用 無料

※任意により自己負担で受診できる検査もあります。(胸部レントゲン検査1千円、心電図検査500円)

問い合わせ 健康福祉部健康課

市民講座 地図をよむ

街歩きや山歩きなどに役立つ地図の読み方と、コンパスの使い方を机上で学びます。初心者や女性も奮ってご参加ください。

日時 7月17日～31日の毎週火曜日、午後2時～4時

場所 廻田公民館

対象 市内在住・在勤・在学中で、全3回参加できるかた

定員 抽選で25名

参加費 無料

講師 北村ボーリン氏

託児 1歳3か月～就学前の幼児6名(要予約おやつ・飲み物はご持参ください)

申込み 電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)

市民講座 地図をよむ

街歩きや山歩きなどに役立つ地図の読み方と、コンパスの使い方を机上で学びます。初心者や女性も奮ってご参加ください。

日時 7月17日～31日の毎週火曜日、午後2時～4時

場所 廻田公民館

対象 市内在住・在勤・在学中で、全3回参加できるかた

定員 抽選で25名

参加費 無料

講師 北村ボーリン氏

託児 1歳3か月～就学前の幼児6名(要予約おやつ・飲み物はご持参ください)

申込み 電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)又は往復はがき(1人1枚)

歌のにおいさん 坂田おさむ ファミリーコンサート

テレビでおなじみの歌のにおいさんが歌と楽しいトークをお届けします。

日時 7月21日(土) 午後2時～午後10時30分開場

時間 午後1時30分開場

場所 中央公民館ホール

定員 454名

入場料 中学生以上1千円、小学生以下500円

※2歳未満は、保護者のひざ上での鑑賞は無料

※チケットは6月19日(火)午前9時から各公民館で販売

問い合わせ 中央公民館(☎395・7511)

図書館 紙芝居

幼児からお年寄りまで幅広い世代に人気の紙芝居。日本独自の文化である紙芝居の魅力を知り、演じ方を学んでみませんか。

日時 7月3日(火) 午前10時～正午

場所 市民センター

対象 保育園や施設等で紙芝居を演じる機会があるかた、又は関心のあるかた

「まごは(わ)やさしい」 糖尿病の食事の極意

糖尿病治療の目的は、当然のことですが、健康なかたと変わらない寿命と生活の質を保つことにあります。しかし、糖尿病のかたは平均13歳寿命が短いという現実がありますので、治療は早ければ早いほど良いのです。

糖尿病を患っているかたは増加傾向にあります。若高齢化による増加より、若いのかたの糖尿病予備軍の増加がより深刻となつています。特に30歳代の男性は病

「まごは(わ)やさしい」

食事は「まごは(わ)やさしい」と覚え、バランスに気をつけましょう。

まご 豆類

は(わ) わかめなど海藻類

やさしい 野菜

まごは(わ)やさしいも類

ここに数年、特に1、2年の

東村山市医師会



紙芝居の実演

内容 紙芝居の基礎知識と演じ方、紙芝居サークルによる実演など

講師 加藤武郎氏(紙芝居研究家)

定員 先着50名

※託児はありません。

共催 紙芝居サークル「原っぱ」

申込み・問い合わせ 6月19日(火)午前9時30分から直接又は電話、電子申請(市のホームページの「電子申請」からアクセス、1人1回)で中央図書館(本町1-1-10、☎394・2900)へ