

休養の基礎を
学ぶ3日間の
実践教室で
す。1日のみ
でも参加でき
ます。日程表
のとおり
のとおりに
健康
センター
費用
対象
以下の方
担当
指導
栄養
衛生
看
護

健康づくりピギナーコース 日程

とき	主な内容	持ち物
6月8日(月) 午前9時40分~正午	・保健講話(高血圧について) ・運動実技(正しいウォーキング)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ピギナーカード(お持ちの方)
6月16日(火) 午前9時40分~正午	・栄養講話(高血圧を予防する献立の工夫) ・調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、みそ汁などのスープ類大さじ2杯程度(塩分測定を希望の方)、ピギナーカード(お持ちの方)
6月26日(金) 午前9時40分~正午	・歯科講話(高血圧と口の健康) ・運動実技(ストレッチと呼吸法)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ピギナーカード(お持ちの方)

健康づくり
ピギナー
コース

運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合もあります。運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。
申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

地域健康づくり推進員による
体操・健康教室

健康体操でリラックス
地域健康づくり推進員は、市長の依頼を受け、地域で健康づくりの活動をしています。運動の苦手な方にも無理なく楽しくできる体操(健康体操)教室を開きます。
とき 6月2日、16日の火曜日 午後2時~4時
1時30分受付 全3回
ところ 健康センター
費用 無料
定員 30人
内容 健康に関する講話と健康体操、血圧測定

歯の衛生週間

無料歯科健診と相談、
歯科講演会
6月1日(月)から、歯の衛生週間が始まります。この機会に、歯の健康について
申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

健診・相談などの日程

会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。

問合せ(申込み) 健康センター
〒187-0043 学園東町1-19-12
☎042 346 3700

乳 幼 児

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
6月10日(水)・24日(水) 受付...午後2時~3時30分	生後3~6か月未満の乳幼児	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ
6月10日(水)・24日(水) 受付...午後0時45分~1時45分	平成21年2月生まれ	共通...母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知...健診日の前月の20日前後 おおよそ1時間30分かかります。
6月4日(木)・18日(木) 受付...午後0時45分~1時45分	平成19年11月生まれ	1歳6か月児...歯ブラシとコップ	都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
6月11日(木)・25日(木) 受付...午後1時~2時	平成18年5月生まれ	3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿	
6月3日(水) 受付...午前9時30分~10時30分	生後4か月~4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布) 母子健康手帳(相談希望者のみ)	当日、会場へ

成 人

日程	対象	内容	申込みほか
6月22日(月) 午後1時30分~3時 定員...40人	市内在住の成人(今年度参加経験者を除く)	血管年齢測定、体組成計測(ペースメーカー使用者を除く)、血圧測定、骨密度測定、個別相談、運動講座	申込み...6月5日(金)まで(必着)にはがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、希望日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ送付 申込み多数の場合は、6月8日(月)の午後3時から健康センター4階視聴覚室で、公開抽選(抽選後に結果を発送)
8月3日(月) 午後1時30分~3時 定員...40人		動きやすい服装と靴でお越しください。また、素足になれるようにして来てください。	

休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間: 午前9時~午後5時)

いずれも当番医は変更になる場合があります。問合せは042 346 3706へ、小平市ホームページ、携帯電話・Lモード用ホームページでもご覧いただけます。車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

日程	医療機関名	所在地	電話番号
5月24日(日)	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042 451 6626
	浦野内科医院	小川東町1-30-9 マルメゾンビル2階	042 343 1322
5月31日(日)	浮田医院	学園西町2-6-10	042 341 0348
	小平いりえクリニック	大沼町2-439	042 349 0131

休日歯科応急診療医 (診療時間: 午前9時~午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
5月24日(日)	三珠歯科医院	鈴木町2-187 吉田ビル1階	042 465 8118
5月31日(日)	宇梶歯科医院本院	花小金井1-3-28	042 461 5256

準夜応急診療

診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	科目	名称	所在地	電話番号
月曜~日曜日 (祝日、年末年始を含む)	午後7時30分~10時30分	小・内	(社)小平市医師会準夜応急診療所	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042 346 3706

東京都実施の救急診療の問合せ

小平消防署 病院・診療所案内	042 341 0119	案内・24時間
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案内・24時間

無料でみませんか。
◆無料歯科健診と相談
とき ①6月6日(土) 午後1時~3時30分
②6月7日(日) 午前10時~午後0時30分
ところ ①健康センター
②東部市民センター、小川西町公民館
当日、健診を受けた方に、歯ブラシを差し上げます。
◆歯科講演会
とき 6月6日(土) 午後1時30分~2時15分
2時30分~3時15分
ところ 健康センター
定員 各30人
内容 口の健康生活習慣
◆妊婦さんの歯科講演
とき 6月6日(土) 午後2時~3時
ところ 健康センター
定員 30人

内容 妊娠中の口の中の状況と赤ちゃんの歯
共通
費用 無料
申込み 当日、会場へ
問合せ 小平市歯科医師会 ☎042(343)8261
手話通訳者
養成講習会
とき 6月4日~平成22年1月14日の木曜日 午後7時~8時30分 全30回
ところ 福祉会館ほか
費用 無料
対象 中級クラス: 市内在住で手話講習会の初級を修了した方、または同程度の方
上級クラス: 市内在住で手話講習会の中級を修了した方、または同程度の方
申込み 5月26日(火)まで

実践講座
とき 6月4日(木) 午後2時~4時
ところ 福祉会館
費用 無料
対象 成年後見人などとして活動している市民・専門職の方、成年後見制度の利用を考えている方
定員 70人
内容 業務を行うにあたって大切なこと、関連制度ほか
講師 山政俊さん(司)

精神保健福祉
ボランティア講座
とき 6月6日・13日・27日、7月4日の土曜日 午後1時30分~4時30分 全4回
施設の見学・実習もあり
費用 200円
ところ 福祉会館
対象 精神保健福祉に興味のある市民
定員 20人
内容 精神疾患の理解、福祉の現状、家族・当事者の声ほか

福祉会館
エレベーターの
改修工事
福祉会館では、11月中旬から平成22年3月末まで、エレベーターの改修工事を実施する予定です。工事期間中も福祉会館の部屋などは利用できます。ご不便、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
なお、今回の改修工事では既設エレベーターを撤去し、車いす利用者にも対応できるエレベーター1基を新設します。
問合せ 高齢者福祉課 ☎042(346)9642

ご存知ですか
市報はホームページでも見ることが出来ます
トップページの左側にある「便利なリンク」の市報ごだいらをクリックしてください。過去の市報も見ることが出来ます。
問合せ 秘書広報課 ☎042(346)9505