第11回 女（ひと）と男（ひと）の健康まつり

◆**ゆっくり体操で、心もからだもリフレッシュ**
呼吸法を取り入れた体操で、心身ともにリフレッシュしませんか。
とき　12月6日（土）午後2時～3時30分　1時30分開場
ところ　中央公民館ホール
費用　無料
※保育7人あります（1歳から就学前まで、問合せ先へ要申込み、先着順）。
定員　百人
講師　大賀英史さん（国立健康・栄養研究所客員研究員、医学博士）
※動きやすい服装で参加してください。
主催　小平市女性のつどい、小平市
申込み　当日、会場へ（先着順）
問合せ　青少年男女平等課☎042（346）9618

子育て講座

子ども家庭支援センター

◆**イヤイヤ期の子育て**
イヤイヤ期の子育てについて、みんなで話し合いましょう。
とき　12月10日（水）午前10時30分～11時45分
ところ　青少年センタープレイルーム
費用　無料
対象　市内在住の1歳6か月～2歳児の子どもの保護者
定員　12人
講師　松田景子（言語聴覚士、臨床発達心理士）
申込み　12月6日（土）まで（日曜・月曜日を除く）に、子ども家庭支援センターへ（電話可、先着順）☎042（348）2100

利用会員登録説明会と交流会

小平市ファミリー・サポート・センター

ファミリー・サポート・センターでは、保育施設への送迎や、保護者の病気・外出時などに、子育ての手助けをしています。生後57日から小学6年生までのお子さんの保護者が会員登録後、利用できます。

◆**利用会員登録説明会**
とき　11月21日（金）、12月3日（水）・6日（土）・10日（水）・15日（月）　午前10時から
持ち物　筆記用具、印鑑

◆**会員交流会**
とき　11月26日（水）午前10時～正午
費用　無料
―共通―
ところ　小平元気村おがわ東
申込み　小平市ファミリー・サポート・センター（小平元気村おがわ東内）へ☎042（348）1780、FAX042（348）1781

やさいたっぷりカレンダーの絵 入賞者発表

やさいたっぷりカレンダーの絵を募集し、応募総数5百10点の中から次のとおり入賞者が決まりました（敬称略）。多数のご応募ありがとうございました。

◆**入賞者**
最優秀賞　船谷蒔桜　上宿保育園5歳児クラス
優秀賞　▽有田直人　小平第三小学校3年　▽牧田しおり　小平第三小学校3年　▽吉岡柊　小平第三小学校3年　▽川上真結子　小平第四小学校1年　▽色摩葵衣　小平第九小学校3年　▽江﨑友真　小平第十四小学校5年　▽保坂理奈　小平第十四小学校5年　▽白鳥日向　小平第十五小学校5年　▽稲垣太陽　たかのだい幼稚園5歳　▽徐千茗　上水南保育園5歳児クラス　▽田村洋香　上水南保育園5歳児クラス
これらの作品は「やさいたっぷりカレンダー（平成21年度版）」に使用します。なお、応募作品は健康センターで、12月末まで展示します。
問合せ　健康センター☎042（346）3700

献血にご協力を

とき　11月27日（木）午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
ところ　市役所1階ロビー
対象　16歳～69歳の方（65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方）
※欧州への渡航・滞在歴により、献血をご遠慮いただく場合もありますので、お問い合わせください。
※献血手帳をお持ちの方は、持参してください。
主催　小平市献血推進協議会
問合せ　健康センター☎042（346）3700

健康づくりビギナーコース

◆**基本コース**
運動・栄養・休養の基礎を学ぶ実践教室です。1日のみでも参加できます。
日程　下表のとおり
費用　無料
対象　64歳以下の方
定員　30人
担当　保健師、健康運動指導士、管理栄養士
※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。
※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。
申込み　健康センターへ☎042（346）3700

健康づくりビギナーコース　日程

とき	主な内容	持ち物
12月8日（月）午前9時45分～正午	・保健講話（メタボリックシンドロームについて） ・運動実技（バランスボール）	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード（お持ちの方）
12月16日（火）午前9時45分～正午	・栄養講話（メタボリックシンドロームを予防する食事の基本） ・調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ビギナーカード（お持ちの方）
12月22日（月）午前9時45分～正午	・保健講話（ストレスと休養について） ・運動実技（青竹エクササイズ）	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード（お持ちの方）

医療安全推進研修 市民講演会

◆**法律から見た医療　知っておきたい患者の権利と責任**
とき　12月4日（木）午後2時～4時
ところ　多摩小平保健所講堂
費用　無料
対象　小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市、西東京市に在住・在勤の方
講師　松井菜採さん（弁護士）
申込み　11月27日（木）までに、電話で多摩小平保健所企画調整課保健医療係へ☎042（450）3111

幼児歯科健診・相談

年間を通じて、歯科健診、歯磨き指導、予防処置（有料、生活保護受給世帯には減免制度あり）を行っています。
※継続して、3～4か月ごとに歯科健診を受けることができます。
ところ　健康センター
対象　1歳～4歳1か月未満のお子さん
担当　歯科医師、歯科衛生士
申込み　往復はがきに必要事項（左図参照）を記入のうえ、問合せ先へ
※返信はがきで健診日をお知らせします。
問合せ　健康センター（〒187―0043　学園東町一丁目19番12号）☎042（346）3700

往復はがき（往信・裏面）

対象児の	氏名（ふりがな）
	生年月日
保護者の	氏名（ふりがな）
	住所
	電話番号

※返信表面には住所、氏名を記入してください（返信裏面には何も記入しないでください）。

健康づくり相談

保健師や管理栄養士が、健康づくりのアドバイスをします。
日程　下表のとおり
ところ　健康センター
対象　市民で、健診や人間ドックの結果について相談したい方
持ち物　筆記用具、最近受けた健診・人間ドックの結果など
申込み　健康センターへ☎042（346）3700

健康づくり相談　日程

とき	定員
12月5日(金)　午前	8人
12月17日(水)　午後	5人
平成21年度 1月7日(水)　午後	5人
1月16日(金)　午前	8人
2月6日(金)　午前	8人
2月24日(火)　午後	5人
3月9日(月)　午後	5人
3月27日(金)　午前	8人

※午前…午前9時15分から、午後…午後1時15分から。

計測相談会

とき　12月5日（金）午前9時30分～11時30分
ところ　健康センター
対象　市内在住の成人
※今年度、すでに参加された方はご遠慮ください。
定員　30人
内容　血管年齢測定、体組成計による計測、血圧測定、骨密度測定（希望者は保健・栄養の相談ができます）
申込み　11月21日（金）から健康センターへ☎042（346）3700

乳幼児の健診・相談などの日程

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

	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種	12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	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ
3～4か月児健康診査	12月10日(水)・24日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年8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 **1歳6か月児**…歯ブラシとコップ **3歳児**…歯ブラシとコップ、子どもの尿	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。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
1歳6か月児健康診査	12月4日(木)・18日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年5月生まれ		
3歳児健康診査	12月11日(木)・25日(木) 受付…午後1時～2時	平成17年11月生まれ		
たんぽぽ広場（親と子の健康相談）	12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	たんぽぽカード（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

※会場は、健康センターです。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療医（内科・小児科）

（診療時間：午前9時～午後5時）
※印のある医療機関では、中学生以上の方を診療します。

※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になれます。
※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
11月23日(日・祝)	三田医院	小川西町3―11―1	042(341)0653
	小平いりえクリニック	大沼町2―439	042(349)0131
11月24日(月・振休)	鈴木小児科内科医院	学園西町2―11―28	042(341)0353
	まちだケアクリニック※	花小金井南町2―13―4　エクセルカオリ1階	042(450)6222
11月30日(日)	宮村クリニック	学園西町2―13―37　カミデビル3階	042(342)5588
	井上内科クリニック	仲町268―6　サライ仲町1階102号	042(342)0056

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
11月23日(日・祝)	ほんま歯科医院	鈴木町1―462―3　Fビル101	042(320)8241
11月24日(月・振休)	中澤歯科医院	津田町3―40―12	042(341)0025
11月30日(日)	佐藤歯科医院	花小金井4―8―17	042(473)2146

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	㈳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