



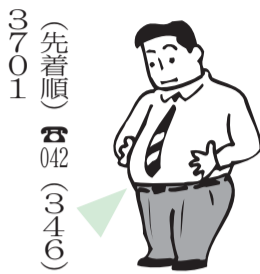
メタボ チャレンジ 相談会

自分で目標を立てて生活習慣の検査数値を改善します。保健師、管理栄養士が、あなたの取り組みを個別相談でサポートします。

日程 左表のとおり
健康センター
費用 無料
持ち物 健康診断結果、健康手帳
申込み 健康センターへ

日にち	時間	定員
1月10日(火)	午後1時15分～4時	各3人
1月13日(金)	午前9時～11時45分	
1月16日(月)	午後1時15分～4時	
1月20日(金)	午前9時～11時45分	
1月24日(火)	午前9時～11時45分	
1月27日(金)	午後1時15分～4時	

※相談時間は一人約40分です。



栄養・運動教室

とき 1月10日(火) 午後1時45分～2時30分、2時45分～3時30分(受付は開始時間の10分前)
※どちらの時間も、栄養と運動の教室をそれぞれ同じ内容で行います(両方参加の場合は1時30分に受付)。
対象 健康センター

健康結果なるほど教室

高血圧・脂質異常・糖尿病などの基本的な生活習慣病に関する健康結果の読み方と、生活習慣改善のポイントを集団講話します。
とき 1月19日(木) 午後2時～4時
健康センター
費用 無料
対象 市民で健康や人間ドックなどを受診された方

多摩六都 フェア 高校生写真展

多摩北部地区を中心とした近隣高等学校の写真部などによる合同写真展です。高校生の感性あふれる作品を鑑賞ください。

とき 1月13日(金) 17日(火) 午前9時～午後7時(13日は午後5時まで、17日は午後4時まで)
※16日(月)は休館。
ところ 清瀬市郷土博物館
費用 無料

多摩六都 科学館

◆3D映像体験 ウェイクング・ザ・ティレックス 1990年にアメリカで発掘された全長12mの化石は、史上最大のティラノサウルスの化石として「スー」と名付けられ、シカゴのフィールド博物館で多くの来館者を魅了しています。古生物学者たちが化石を手がかりに解き明かした、「スー」の誕生の瞬間から死に至るまでの冒険を3D映像

問合せ 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課 ☎042(495)7001
でご覧ください(約25分)。とき 3月31日(土)まで(1月30日(月)～2月24日(金)を除く)
※時間など、詳しくはお問い合わせください。
費用 無料
※入館に展示室券(大人500円、小人(4歳～高校生)200円)が必要です。
申込み 当日、午前9時30分からエントランスホールで参加券を配布(先着順)
1月の休館日 1日(日)・祝日(3日(火)・10日(火)・16日(月)・19日(木)・23日(日)・30日(月))
問合せ 多摩六都科学館(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6100

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ乳食 1月18日(木) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習) 1月20日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
たんぼぼ広場(親子の健康相談) 1月13日(金) 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(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
2歳児健診 1月20日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…30組(先着順)はがきが必要事項(下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。 ○月○日 ①お子さんの氏名(ふりがな) ②お子さんの生年月日 ③保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号

※会場は、健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※問合せは☎042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧になれます。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時		
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで) ※年始(1月1日(日)・祝日～3日(火))は、午後6時30分から10時30分まで(受付は10時15分まで)。	小平市医師会応急診療所 学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

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
1月1日(日・祝)	みはら歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
1月2日(月・祝)	河野歯科医院	学園西町2-13-29	042(345)5622
1月3日(火)	一橋学園歯科	学園西町2-13-37 カミデビル2階	042(345)8181
1月8日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388
1月9日(月・祝)	かしわざい歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184
1月15日(日)	尚原歯科医院	学園西町2-18-3	042(341)9432

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323 (ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

申込み 健康センターへ ☎042(346)3701
医師による健康づくり相談
健康診断や人間ドックの結果を基に、主に生活習慣病予防に関する個別相談を行います。
とき 1月23日(月) 午後1時～4時
健康センター
費用 無料
対象 市内在住の成人
定員 6人
担当 医師(内科医)、保健師、管理栄養士
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、直近の健診や人間ドックの結果ほか
申込み 1月4日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

認知症 予防講座
目・脳・体いきいき教室
バランスよく目・脳・手足を動かし活性化させ、認知症を予防する講座です。
とき 2月3日(土)・3月23日(日) 全8回
午後2時～3時30分
小川町二丁目地域センター
費用 無料
対象 市内在住で、要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の方
定員 30人
講師 藤川陽一さん(介護予防運動指導者)
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込み 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

家族介護教室
◆基本的な介護の方法と高齢者向けの食事
とき 1月21日(土) 午後2時～3時30分
特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール
費用 無料
定員 25人
講師 小平健康苑職員(理学療法士、管理栄養士)
申込み 1月4日(水)から、小平地域包括支援セ

知的障がい者 ガイドヘルパー 養成研修
知的障がい者の外出の付き添いを行うガイドヘルパーをやってみませんか。
とき 2月11日(土)・祝日・12日(日)・18日(土)
中央公民館
費用 教材費3千円
対象 市民へのサポートを行っている事業所に登録し、実際に従事できる60歳未満の健康な方
※全日程出席できることが条件です。
講師 星野美子さん(TRY星野社会福祉士事務所 社会福祉士)
申込み 1月4日(水)か

成年後見 基礎講座
とき 1月24日(火) 午後2時～4時
福祉会館
費用 無料
対象 後見人を受任中の方
定員 10人
内容 後見業務の実務のこつを学ぶ
講師 鈴木奈加子さん(成年後見センター・リガルサポート司法書士)
申込み 1月4日(水)から、権利擁護センター(こいだいら) ☎042(342)8780

親族後見人 勉強会
とき 2月4日(土) 午後2時～4時
福祉会館
費用 無料
対象 後見人を受任中の方
定員 10人
内容 後見業務の実務のこつを学ぶ
講師 鈴木奈加子さん(成年後見センター・リガルサポート司法書士)
申込み 1月4日(水)から、権利擁護センター(こいだいら) ☎042(342)8780