

ヘルスアップ セミナー

肥満・脂質異常症予防コース

生活習慣の改善に、仲間とともに取り組み、検査値改善を目指しましょう。

とき 左表のとおり

ところ 健康センター

費用 無料

対象 次のすべてを満たす方

▽平成19年9月以降の健診結果で、脂質異常症(高脂

生活習慣の改善に、仲間とともに取り組み、検査値改善を目指しましょう。

とき 左表のとおり

ところ 健康センター

費用 無料

対象 次のすべてを満たす方

▽平成19年9月以降の健診結果で、脂質異常症(高脂

と き	内 容
10月7日(火) 午後1時30分～4時	脂質異常症・肥満・食事の話、 問診
10月14日(火) 午後1時30分～4時	目標を考えよう(グループワ ーク)、運動の話と実技
10月28日(火) 午後1時30分～4時	個別相談(保健・栄養・歯科)、 運動実技
11月11日(火) 午前9時30分～正午	栄養の話、調理実習、グループ ワーク
12月2日(火) 午後1時30分～4時	休養の話、運動実技、グループ ワーク
1月20日(火) 午後1時30分～4時	運動実技、振り返り(グループ ワーク)
1月27日(火) 午前9時30分から	血液検査(採血)、血管年齢測定
3月24日(火) 午後2時～4時	交流会、相談会

都営交通機関 無料乗車券の更新の手続きを

◆平成20年9月30日までの有効期限の方

更新開始日 9月1日(月) 健康福祉事務センター 1階障害者福祉課、東部・西部出張所

対象 次のいずれかに該当する有効期限の切れる乗車券をお持ちの方

▽身体障害者手帳、愛の手帳、戦傷病者手帳の交付を

受けている

▽原爆被爆者健康管理手当を受給している

▽生活保護・児童扶養手当受給世帯のうち1人

▽被保護者(児童福祉法に規定する養護施設、自立支援施設に入所している)

持ち物 手帳(身体障害者手帳など)または証書など、旧乗車券

※写真は不要です。

※精神障害者都営交通乗車証の有効期限は2年間で更新手続きは、有効期限の13日前からできます。

※シルバーパスとは異なりますので、ご注意ください。

問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9540

認のうえ、申し込んでください。

※以前、参加した方はご遠慮ください。

定員 20人

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

健康づくり相談 計測相談会

とき 9月22日(月) 午後1時～4時

ところ 健康センター

対象 市内在住の成人

定員 40人

内容 骨密度測定、体組成計による計測、血圧測定、健康づくり相談

費用 無料

※骨密度測定、体組成計測は、素足で行います。

担当 医師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士

持ち物 健康手帳(お持ちの方)

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

市役所内で障がい者授産施設などの製品を販売

9月は障害者雇用支援月間です。障がいのある方の一般就労を支援する職業訓練の一環として、市内の障がい者施設の製品(クッキー、さき織製品、木工製品など)を、障がいのある方が販売します。売上げは、障がい者施設に通う方の工賃アップにもつながりますので、ぜひお買い求めください。

とき 9月8日(月) 12日(金) 午前9時30分～午後4時

ところ 市役所1階ロビエ

問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9540



男の料理教室

文化を知る 糧うどん

自分で調理できることの楽しさを味わって、健康的な食生活が学べる男性だけの初心者向け教室です。武蔵野手打ちうどん保存普及会の方を講師に招いて、小平糧うどんに挑戦します。

とき 10月3日(金) 午前9時30分～午後2時

ところ 健康センター

費用 無料

文化を知る 糧うどん

自分で調理できることの楽しさを味わって、健康的な食生活が学べる男性だけの初心者向け教室です。武蔵野手打ちうどん保存普及会の方を講師に招いて、小平糧うどんに挑戦します。

とき 10月3日(金) 午前9時30分～午後2時

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の男性 30人

内容 講話、調理実習、必要時個別相談

担当 管理栄養士、保健師

持ち物 健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 健康課・保育課 養士、子ども家庭支援センター職員ほか

持ち物 親子ともエプロン・三角きん(お子さんは代用可)、母子健康手帳

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

和大学藤が丘病院循環器内科教授)

主催 小平市医師会

共催 北多摩医師会

後援 小平市、小平市教育委員会、多摩小平保健所、小平市歯科医師会、小平市薬剤師会

申込み 電話またはファクシミリで、問合せ先へ(先着順)

問合せ 小平市医師会 ☎042(343)8260、FAX 042(345)7187

ら、9時45分から、10時30分

ところ 介護老人保健施設 けやきの郷(小川町1-485)

対象 市内在住で、おおむね65歳以上の1人で教室へ通える方

費用 月額1千5百75円(教材費)

主催 地域包括支援センター(けやきの郷)

申込み 地域包括支援センター(けやきの郷) ☎042(349)2321

す。

とき 9月18日(木) 午後2時～3時30分

ところ 東部市民センター 集会室

費用 無料

申込み 地域包括支援センター(小川西町2-1-35) ☎042(347)6033

◆介護に役立つ車いすの使い方 知っているようで知らない車いすについて、専門家がわかりやすく話します。

とき 9月27日(土) 午前10時～正午

ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム(小川西町2-1-35)

費用 無料

申込み 当日、会場へ

問合せ 地域包括支援センター(小川西町2-1-35) ☎042(347)6033

乳幼児の健診・相談などの日程

日 程	対 象	持 ち 物	定 員・申 込 み ほ か
びよびよサロン(ふれあい) 親子健康教室	9月22日(月) 午前10時～11時30分 受付…9時45分	第1子で生後2～3か月の乳児と母親	母子健康手帳、バスタオル
はじめての食離乳食講習会	9月10日(水)・24日(水) 午後1時～2時50分	市内在住の方	母子健康手帳(相談希望者のみ)
もぐもぐ教室(離乳食講習会) 調理実習	9月12日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分	生後7～8か月・9～11か月の乳児と保護者	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方)、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)
パクパク教室(親子調理実習)	9月26日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分	2歳～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン・三角きん(子どもは代用可)、母子健康手帳
2歳児健診	9月26日(金) 10月24日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月の幼児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ
5歳児健診	9月19日(金) 10月17日(金) 受付…午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月の幼児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ

※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。

日 程	医療機関名	所 在 地	電 話 番 号
9月7日(日)	一橋病院 ※	学園西町1-2-25	042(343)1311
	遠藤こどもクリニック	大沼町1-158-11	042(343)0066
9月14日(日)	原田内科クリニック ※	小川東町4-3-1 公団萩山団地1-1	042(348)8661
	岡部こどもクリニック	小川町1-512-12	042(349)1152
9月15日(月・祝)	足利クリニック	学園西町3-21-17	042(344)1510
	比留間 医院	花小金井1-9-15	042(461)1636

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
9月7日(日)	河野 歯科 医院	学園西町2-13-29	042(345)5622
9月14日(日)	鈴木 歯科 医院	天神町2-322-38	042(345)0505
9月15日(月・祝)	松本 歯科 医院	小川町1-73-3 浅野屋ビル	042(344)8241

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	と ち ゝ	科 目	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 平 市 医 師 会 準夜応急診療所	小・内	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