



2月29日(土)までに 成人歯科健診の受診を

成人歯科健診の健診期間は2月29日(土)までです。2月は混雑が予想されます。すでに市に健診を申し込み、まだ受診していない方は、早めの受診をお願いします。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

3月31日(火)までに 予防接種を

●麻しん風しん混合(第2期)予防接種
対象となる方には昨年4月に予防票を発送しました。

とき 3月31日(火)まで
ところ 指定医療機関

対象 平成25年4月2日〜平成26年4月1日生まれのお子さん

※対象者で予防票がない場合は、母子健康手帳をご用意のうえ、お問い合わせください。

持ち物 予防票、母子健康手帳

認知症予防講演会

●コグニサイズを体験しませんか
運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを体験して、認知症予防に役立てましょう。

とき 3月6日(金) 午後2時〜4時

ところ 福祉会館小ホール

対象 市内在住の方

定員 60人

持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順)
☎042(346)9539

医師による 物忘れ相談会

とき 3月10日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

39歳〜56歳の男性 お済みですか 風しん抗体検査

昨年7月に、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた方へ、全国の指定医療機関で風しん抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を発送しています。対象者でクーポン券がない場合は、お問い合わせください。

今年度クーポン券を使用していない方と、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までに生まれた男性で、今年度クーポン券を受け取り、まだ使用していない方は、3月末に来年度用のクーポン券を発送します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

男性の料理教室

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

とき 3月3日・10日・24日の火曜日 午前9時30分〜正午 午前9時20分受付 全3回

ところ 健康センター4階視聴覚室

対象 市内在住の男性

定員 30人

※初めての方を優先します。

内容 保健講話、栄養講話、歯科講話、調理実習、個別相談(希望の方)

持ち物 エプロン、三角巾、参加カード(お持ちの方)

申込み 2月5日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

健康づくりの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

成人健康教室・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	内容・持ち物	定員・申込みほか
3月7日(土) 午後5時指定する時間 小川西町公民館	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…3人 事前に問合せ先へ(先着順)
3月17日(火) 午前9時指定する時間 健康センター	内容…保健・栄養講話、調理実習、リフレッシュできる運動 ※対象は市内在住で55歳以下の女性。 持ち物…筆記用具、参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル、エプロン、三角巾	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
3月16日(月) 午前9時30分から受付…午前9時10分 健康センター	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…30人 2月5日から3月6日までに、問合せ先へ(先着順、初回の方優先) ※保育16人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ)。 ※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

※対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・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

とき	対象	持ち物	定員・申込み
2月28日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
3〜4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※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)

日	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	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(左記診療時間内)
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)		

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時〜午後5時)

日	医療機関名	所在地	電話番号
2月9日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2 サニーコート小平ビル2階	042(346)6990
2月11日(火・祝)	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15 パレスヴィンテージ1階	042(342)5700
2月16日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

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

血管力アップ教室 調理実習編・保育付き

私たちの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

私たちがの身体は、毎日の食事の影響を受けていて、若い頃からの生活習慣が大切です。少しの工夫で、おい

公立昭和病院 市民公開講座

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

とき 3月7日(土) 午後2時

とき 2月15日(土) 午後2時

とき 2月19日(水) 午前9時

市民公開講座 優しさを伝えるケア技術 ユマニチュード

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

ユマニチュードとは、認知症の人などケアを必要とする人に、知覚・感情・言語などを通じてその人を尊重していることを伝える技法です。ケアを必要とする人に優しさを伝えるための技法について、東京医療センターの総合内科医長が話します。

意外と知らない 薬の話

小平市学校保健会議

子どもの体調が悪くなったときに頼りになる薬を、家庭で服薬するとき疑問に思うことはありませんか。薬の仕組みや種類、子どもに服薬させる際の注意点、知って役立つお薬情報について、薬剤師が話します。

とき 2月15日(土) 午後2時

とき 2月19日(水) 午前9時

とき 2月23日(日) 午後2時

市内の居場所連絡会

市内には、子どもから高齢者まで気軽に集うことができるさまざまな居場所が必要とされています。居場所を運営している方や、これから立ち上げてみたい方を対象に、居場所づくりの豊富な実績を持つ講師による基調講演と、情報交換を行います。

とき 2月19日(水) 午前9時30分〜正午

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 60人

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(349)0151, FAX042(349)0152

3時30分
ところ 小平市医師会館(学園西町3-24-13)
定員 百人
申込み 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

3時30分
ところ 中央公民館2階ホール
申込み 当日、会場へ(先着順)
問合せ 学務課 ☎042(346)9571