

### 健康のつどい 春の 知っ得・なっ得 計測相談会

健康に関する相談や各種計測を実施します。  
また、新型インフルエンザに関する展示、がん啓発や栄養に関する展示など、ためになるコーナーがたくさんあります。

とき 3月1日(日)  
午前10時～午後3時  
ところ 健康センター  
費用 無料

内容 ▽医師による健康相談(内科、整形外科)  
▽歯科医師による歯科健診と相談  
▽薬剤師による薬事相談、血圧・骨密度測定  
▽計測コーナー…血管年齢測定、体脂肪率・筋肉量測定

どの体組成測定  
▽新型インフルエンザ対策コーナー(来場者への咳エチケットマスクの配布あり)  
▽がん啓発展示、栄養に関する展示  
▽歯・口の健康に関する図書・ポスター・コンクール作品の展示  
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

市民公開講座  
◆アンチエイジング・いつまでも若く  
とき 3月1日(日)  
午後2時～4時30分(1時30分開場)  
ところ 中央公民館ホール  
費用 無料  
定員 百人

内容 講演「今日から始めるイキイキ長寿 若さを取り戻す7つの秘訣」、「健口体操とアンチエイジング」、「健康食品の中から保健機能食品について」  
講師 寺本信嗣さん(神奈川県立病院機構東京病院呼吸器科)

器科医長)五十里一秋さん(東京都多摩小平保健所歯科保健担当)黒川順子さん(東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健係長)  
主催 小平市医師会、小平市歯科医師会、小平市薬剤師会  
共催 北多摩医師会  
後援 小平市、小平市教育委員会、東京都多摩小平保健所  
申込み 電話またはファクシミリで、小平市医師会へ ☎042(343)8260、☎042(345)7187

いきいき訪問をご利用ください  
健康面に心配なことがある方や、家庭を訪問して健康管理が必要とされる方およびその家族へ、看護師などを派遣して、病気の予防・療養方法などのアドバイスを行います。

男の料理教室  
◆男が決める 男の料理  
自分で調理できること、楽しさを味わえて、健康のための食生活が学べる男性だけの初心者向け教室です。今回は、これまでの参加者のリクエストで決めたメニューを実習します。

認知症予防教室  
◆反射で脳を鍛えよう  
目で見て判断し、行動することで、脳の活性化を促す方法を体験できます。

ボランティア・市民活動のつどい  
◆マザー・テレサから学ぶ  
マザー・テレサさんとの親交を通してボランティア精神を学んだ、枝見太郎さん(富士福祉事業団理事長)をお招きします。

第10回  
あおぞら福祉センター  
設10年  
あおぞら福祉センターでは、障がいのある方が、日々、作業や地域活動に取り組みんでいます。  
地域の方々と交流を深めることも、日ごろの活動を紹介するあおぞらまつりを開催します。



さい(障がい者用駐車場を利用したい方は、事前にご連絡ください)。  
お問い合わせ あおぞら福祉センター ☎042(346)3700  
時間 3月8日(日) 午前10時～午後3時  
ところ あおぞら福祉センター

### 健診・相談などの日程

乳幼児	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種	3月11日(水)・25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	3月11日(水)・25日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年11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
1歳6か月児健康診査	3月5日(木)・19日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年8月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※おおよそ1時間30分かかります。
3歳児健康診査	3月12日(木)・26日(木) 受付…午後1時～2時	平成18年2月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
カンガル相談会(未熟児などの健康相談)	3月9日(月) 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳	定員…各8組(要予約)
たんぼぼ広場(親と子の健康相談)	3月4日(水) 受付…午前9時30分～10時30分 花小金井南地域センター	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	持ち物	申込みほか
健診後の健康相談(健診結果を基にした個別相談)	3月23日(月) 午後1時～3時 東部市民センター	市内在住の成人	健康手帳(お持ちの方)、直近の健診・人間ドックの結果 ※動きやすい服装と靴でお越しください。	対応…医師、保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士 ●申込み…2月23日(月)から(20人、先着順)
計測相談会	3月23日(月) 午後3時～4時 東部市民センター	市内在住の成人	健康手帳(お持ちの方) ※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。	内容…血圧測定、体組成測定、骨密度測定、個別相談 対応…保健師、看護師、管理栄養士、健康運動指導士 ●申込み…2月23日(月)から(15人、先着順) ※今年度、参加された方はご遠慮ください。

### 休日応急診療医(内科・小児科)

(診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
2月22日(日)	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042(451)6626
	加賀美クリニック	小川東町5-5-1	042(341)0655
3月1日(日)	仲谷クリニック	学園東町3-3-36	042(341)5270
	鷹取医院	小川東町5-13-16 板東ビル201号	042(345)1317

(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
2月22日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388
3月1日(日)	歯科井出医院	花小金井5-27-2	042(462)1267

※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	(株)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

場所	電話番号	案内
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

※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。※車で越しの際は、必ずお問い合わせください。

◆住所や氏名に変更があった際は届け出を  
住所や氏名に変更があった方で、届け出が済みでない場合は、各種お知らせが届かないことがあります。変更があった場合は、速やかに変更届を提出してください。  
なお、現在加入されている年金制度などにより、届出先が異なります。  
▽国民年金第1号被保険者：保険年金課(市役所1階)  
▽厚生年金・共済組合加入者およびその被扶養配偶者：厚生年金・共済組合加入者の勤務先  
▽年金受給者、60歳以上で年金を受け取っていない方(裁定請求済みで現在停止になっている方を含む)：武蔵野社会保険事務所  
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9531、武蔵野社会保険事務所 ☎042(56)1411