

野菜たっぶり

食育宣言



いきまます
ライフステ
個別取り組
み目標
乳児期：野
菜の味を体験
する
幼児期：野
菜に興味を持
つ
学童期：野
菜の働きを知る
思春期：野菜の栄養と
必要量を知り、選んで食
べる
青年期・壮年期：野菜料
理を作り、バランスよく食
べる
高齢期：適量を楽しんで
食べる
詳しくは問い合わせせて
ください。
問合せ 健康課 ☎042(346)3700

東京都北多摩北部保健医
療圏域(小平市、東村山市、
清瀬市、東久留米市、西東京
市)の健康課、保育課、学務
課、学校給食センターおよ
び多摩小平保健所の栄養士
などを中心に、食を通じた
地域の健康づくりネットワ
ーク会議を設置しました。

この会議では、食からの健
康づくりの推進を図るた
め、次のとおり「野菜たっ
ぶり食育宣言」を行います。
野菜をたっぶり食べる圏
域にします
市民の食生活をよりいっ
そう充実させるため、圏域
栄養ナビ、野菜をたっぶり
食べよう(ガイドライ
ン)を設定し、野菜を身近
にする取り組みを地域のさ
まざまな関係機関で進めて

菜の働きを知る
思春期：野菜の栄養と
必要量を知り、選んで食
べる
青年期・壮年期：野菜料
理を作り、バランスよく食
べる
高齢期：適量を楽しんで
食べる
詳しくは問い合わせせて
ください。
問合せ 健康課 ☎042(346)3700

ひとり親家庭の
皆さんをご招待

◆としまえん遊園地へ行き
ませんか

とき 10月30日(日)
小雨実施
集合 午前10時、としま
えん遊園地入口木馬の会前
費用 無料(交通費、昼
食代などは自己負担)
対象 ひとり親家庭で、
子どもが小学生以下の親子
定員 60人
申込み 10月18日(火)ま
で(消印有効)に、はがき
に「ひとり親レクリエーシ
ョン申込み」と明記し、住
所、参加者全員の氏名、ふ
りがな、年齢、生年月日、身
長(子どものみ)、電話番号
を記入のうえ、問合せ先へ
申込みは1世帯1枚と
し、申込み多数の場合は抽
選により決定します。
問合せ 児童課(〒187-8

離乳食中期講習会
もぐもぐ教室

701 小平市役所 ☎042
(346)9544

ふれあい食体験
パクパク教室

ら、健康センター ☎042
(346)3700

BCG予防接種
集団方式

とき 10月17日(月)
午前9時30分~11時30分、
午後1時30分~3時

女性健康づくり
講習会

◆更年期と生活習慣病
更年期に伴って増加する
生活習慣病との関係とその
時期の過ごし方について話
します。また、乳がん早期
発見のための自己検診法の
実習とグループワークを行
います。
とき 10月19日(水)
午後2時~4時
ところ 東部市民センター

年金等説明会

税務署では、平成17年分
の確定申告から、65歳以上
の方の公的年金などの所得
金額の計算方法が改正とな
ったことなどに伴い、その
改正内容を中心に確定申告
書を作成するうえでの留意
点に関する説明会を開催し
ます。
年金税制については、平
成16年度の税制改正によ
り、公的年金等控除額の
うち、年齢65歳以上の方に
対して上乗せして適用され
る部分が廃止される。など
算出方法が変わりました。
そのほか、老年者控除の廃
止もあり、今まで市役所へ
住民税の申告書を提出して
いた方の中にも、税務署へ
申告が必要となる場合があ
ります。
また、公的年金などに
かかる源泉徴収の改正に伴
い、年金支給の際、源泉徴
収されているため、所得税
の精算が必要となる場合が
あります。
とき 10月17日(月)

家族介護教室

◆見て、聞いて、参加して
素敵な音楽で右脳刺激
とき 10月22日(土)
午前10時~正午
ところ 多摩済生ケアセン
ター(美園町3-12-1)
費用 無料
講師 今井忠子さん(マ
リンバ奏者)ほか
申込み 当日、会場へ
問合せ 多摩済生ケアセン
ター ☎042(342)0620

家族介護教室

◆見て、聞いて、参加して
素敵な音楽で右脳刺激
とき 10月22日(土)
午前10時~正午
ところ 多摩済生ケアセン
ター(美園町3-12-1)
費用 無料
講師 今井忠子さん(マ
リンバ奏者)ほか
申込み 当日、会場へ
問合せ 多摩済生ケアセン
ター ☎042(342)0620

家族介護教室

◆見て、聞いて、参加して
素敵な音楽で右脳刺激
とき 10月22日(土)
午前10時~正午
ところ 多摩済生ケアセン
ター(美園町3-12-1)
費用 無料
講師 今井忠子さん(マ
リンバ奏者)ほか
申込み 当日、会場へ
問合せ 多摩済生ケアセン
ター ☎042(342)0620

大人のメニューを基本に
した、簡単にバランスのよ
い離乳食の調理実習です。
とき 10月25日(火)
午前10時~正午(受付は9
時45分から)
ところ 健康センター
対象 市内在住の生後7
か月~8か月児の保護者
定員 30人
内容 講話、調理実習、
個別相談
担当 管理栄養士、保健
師、保育士
持ち物 エプロン、三角き
ん、母子健康手帳
保育はありませぬ。お子
さんを連れて参加する方は
おんぶをして実習します
(おむつを持参)。
申込み 10月3日(月)か
順 ☎042(346)3700

簡単に楽しい親子クッキ
ングを通して「食育」のきつ
かけづくりをしませんか。
とき 10月28日(金)
午前10時~正午(受付は9
時45分から)
ところ 健康センター
対象 市内在住の2歳~
2歳6か月の幼児と保護者
(初めての方を優先)
定員 20組
内容 講話、調理実習、
個別相談
担当 管理栄養士、保健
師、保育士
持ち物 親子ともエプロン
・三角きん(お子さんは代
用品で可)、母子健康手帳
申込み 10月3日(月)か
ら、健康センターへ(先着
順) ☎042(346)3700

これから健康づくりを始
める方のために、栄養と運
動の基礎を2日間で学ぶ実
践コースです。
とき 1日目：10月25
日(火) 午後1時30分~
3時45分
2日目：10月26日(水)
午前9時30分~正午
ところ 健康センター
費用 無料
定員 30人
2日間参加できる方が対
象です。なお、6月コース
に参加した方はご遠慮くだ
さい。
内容 1日目：健康づ
くりと運動の講話、運動実
技

2日目：健康づくりと栄
養の講話、調理実習
担当 保健師、健康運動
指導士、管理栄養士ほか
持ち物 健康手帳、筆記用
具
1日目：水分補給用飲
料、フェイスタオル
2日目：エプロン、三角
きん、ごはん茶わん、汁物
大きさ2杯程度
1日目は運動のできる服
装と靴で参加してください。
なお、運動前の健康チ
ェックの結果、見学してい
ただく運動もありです。
申込み 10月3日(月)か
ら、健康センターへ ☎042
(346)3700

ど、保健師、管理栄養士、
歯科衛生士が相談に応じま
す。保育士による親子遊び
の紹介もしています。
とき 10月5日(水)
7日(金)・
17日(月)
午前10時~11
時(受付は9
時45分から)
ところ 健康センター
対象 生後4か月~4歳
未満の乳幼児とその保護者
内容 計測、個別相談
持ち物 たんぼぼカード
(4月以降の初回参加時に
交付)、母子健康手帳(個
別相談希望者のみ)
申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042
(346)3700

赤ちゃんが小さく生まれ
た、生まれたとき保育器な
どに入って心配なことがあ
った、赤ちゃんが病気でず
つと医療機関にかかっている、
双子でたいへん、など

未熟児などの健康相談
カンガルー相談会
赤ちゃんが小さく生まれ
た、生まれたとき保育器な
どに入って心配なことがあ
った、赤ちゃんが病気でず
つと医療機関にかかっている、
双子でたいへん、など

未熟児などの健康相談
カンガルー相談会
赤ちゃんが小さく生まれ
た、生まれたとき保育器な
どに入って心配なことがあ
った、赤ちゃんが病気でず
つと医療機関にかかっている、
双子でたいへん、など

休日応急診療医(内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists emergency medical services for various dates in October.

休日歯科応急診療医

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists emergency dental services for various dates in October.

平日準夜応急診療

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, ところ, 科目, 所在地, 電話番号. Lists standard night emergency services on weekdays.

Table with 3 columns: 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, 夜間休日案内(ひまわり情報センター).