

下水処理技術の発展

とき 1月18日(日) 午後1時
30分～3時30分

費用 無料

対象 中学生以上

定員 25人

講師 佐久間真理子さん(元東京
都下水道局職員)

申込み 1月17日(土)までに、問
合せ先へ(電話可、先着順)

問合せ ふれあい下水道館 ☎042(3
26)7411

◆学習講座 電磁石で鈴を鳴らそう
とき 1月17日(土) 午前10時
〜11時30分
費用 無料
対象 小学生(親子可)
定員 30人
※ほかに、砂糖や塩の結晶を顕微鏡
で観察します。
持ち物 筆記用具、未使用の単三乾
電池1個
申込み 1月16日(金)までに、問
合せ先へ(電話可、先着順)
◆平成26年度特別講話会 第4回

ふれあい
下水道館

1月の催し

インフルエンザが流行しています。予防対策を徹底しましょう。

▽せき、くしゃみの症状があるときは、マスクを着用する

▽せき、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆う

▽外出後や、手のひらでせき、くしゃみを受け止めたときは、石けんとうみを手を洗う

▽インフルエンザが流行してきた

インフルエンザを
予防しましょう

ら、人混みや繁華街への外出を控える



費用 無料
対象 家族などの介護にお悩みの
方や関心のある方
定員 15人
協力 認知症と介護を考える家族
の会 小平わかばの会
申込み 小平市地域包括支援センタ
ー小平健康成苑へ（先着順） ☎042
(451) 8813

医師による
認知症相談会

受診する
問合せ 健康センター ☎ 042(346)3700

家 認
族 知
支 症
援 介
会 護

とき 1月28日(水) 午後2時
 ～3時30分
 ところ 特別養護老人ホーム小平健
 成苑多目的ホール

定員 3人
申込み 小平市地域包括支援センター
小川ホームへ（先着順） ☎042（347）6033

多摩北部都市広域行政圏協議会
(小平市、東村山市、清瀬市、東久
留米市、西東京市)によるイベント

とき ▽1月14日(水) 午後4時〜6時(オープニングセレモニーは午後5時からを予定)

▽1月15日(木)・16日(金) 午前
10時〜午後5時
ところ 東久留米市役所1階市民プ
ラザホール屋内ひろば(西武池袋線)

東久留米駅西口徒歩5分)
費用 無料
問合せ 東久留米市企画調整課 ☎ 042(470)7702

申込み 津田梅子記念交流館事務室
 ☎042 (342) 5146、FAX 042
 (342) 5109

スポーツ課 042 (495) 7001
 ◆ぴゅあ あーと展

予防運
軽に
たん ①

ワット

10回を1



いすの背に
軽く手を
.....
も介護予防
しています
士 介護福

公 開 講 座

◆津田塾大学交流館プログラム
▽カウンセリング入門 自分を知り
自分を愛おしく感じられるように
とき 2月12日〜3月12日の木曜
日 午前10時〜正午 全5回
ところ 小平キャンパス

費用 1万円
定員 24人
講師 山崖俊子（津田塾大学力ウ
ンズ部、臨床心理士）

◆多摩六都高校生写真展
近隣の高校の写真部を中心とした
合同写真展です。高校生の感性あふ
れる作品をご覧ください。
とき 1月8日(木)～12日(月・
祝) 午前9時～午後5時(12日は
午後2時まで)
ところ 清瀬市郷土博物館2階ギャ
ラリー
(西武池袋線清瀬駅北口徒歩
10分)
費用 無料
問合せ 清瀬市教育委員会 生涯学習課

介護に頼らず、いつまでも自分らしく生き生きと過ごすために、生活の中にちょっとした運動を取り入れていきましょう。

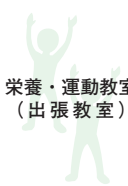
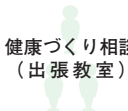
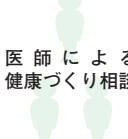
下肢全体の筋力をアップし、転倒予防

ット。1日2～3セットが効果的

成人健康教室・相談などの日程

内…内容 **持**…持ち物

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	内 容・持ち物	定員・申込みほか
 栄養・運動教室 （出張教室）	1月26日（月） 栄養…午後1時30分 から 運動…午後2時45分 から ※受付は開始20分前 から。 東部市民センター	市内在住の方	内 栄養（転ばぬ先の食改善（骨粗しょう症予防）、運動（バランス運動で骨力を保とう） 持 筆記用具、健康手帳、参加カード（初回参加時に発行）、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。
 健康づくり相談 （出張教室）	1月26日（月） 午後1時15分～3時 の指定する時間 東部市民センター	市内在住の方	内 健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 持 直近の健診結果、健康手帳、参加カード（お持ちの方）	定員…9人 電話または健康センター窓口へ（要申込み、先着順）
 医師による 健康づくり相談	2月3日（火） 午後1時～2時30分 の指定する時間 健康センター	市内在住の方	内 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医師、保健師、管理栄養士の個別相談 持 直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳、参加カード（お持ちの方）	定員…6人 電話または健康センター窓口へ（先着順）

※費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

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 離乳食	1月21日（水） 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9時45分から ステップ4…午前10時45分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 （ステップごとで対象が異なります。下記参照）	母子健康手帳	当日、会場へ
かむかむ教室 （幼児食講習会）	1月23日（金） 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	1歳8か月～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾（代用で可）、母子健康手帳	定員…親子20組（先着順）
もぐもぐ教室 離乳食講習会 〈調理実習〉	1月30日（金） 午前10時～正午 受付…午前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、三角巾、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。
たんぽぽ広場 （親と子の健康相談）	1月7日（水） 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	たんぽぽカード（4月以降の初回参加時に配布）、母子健康手帳（発育の確認をたい方）	当日、会場へ

※会場は健康センター、費用は無料です。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。

※いずれも診療所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、
携帯電話でもご覧になれます。

休日応急診療・準夜応急診療
(内科・小児科)

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なことがあります。受診の前に電話でご確認ください。

	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(12月29 日～1月3日)	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
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) 年末年始(12月29日～1月3日) は午後6時30分から診療開始			

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(木・祝)	米 満 歯 科 医 院	花小金井1-20-1	042(469)6480
1月2日(金)	小 川 歯 科 診 療 所	小川西町4-8-3	042(341)0656
1月3日(土)	佐藤歯科クリニック	大沼町1-20-21	042(345)5966
1月4日(日)	内 藤 歯 科 医 院	小川町1-822	042(347)0707
1月11日(日)	羽山歯科クリニック	鈴木町2-150 須崎ビル1階	042(467)8114
1月12日(月・祝)	尚 原 歯 科 医 院	学園西町2-18-3	042(341)9432
1月18日(日)	三 浦 歯 科 医 院	小川町2-1337-1 第1サンローズ	042(347)0150

※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