



あなたがいご寄付・ふるさと納税 ありがとうございました

次の方から寄付をいただきました。
市の施設で活用させていただきます。健康福祉などの事業に幅広く使わせていただきます(敬称略、受付順)。

- 〈市の施設へ〉
- ▽LED電球(50個) (株)ノジマ
- ▽バス留所上屋 1 (バス停留所上屋) 東京小平ライオンスクラ
- 〈育英基金へ〉
- ▽百万円 匿名
- ▽50万円 (株)茶道裏千家淡交会
- ▽42万3千6百79円 (株)アイティプラス
- ▽10万円 小平市上下水道工事店会
- ▽7万円 小平市ダンススポーツ連盟
- ▽6万円 (株)日立自動車教習所
- 〈健康福祉基金へ〉
- ▽1千97万2千8百1円 遠藤たつよ
- ▽20万円 小平電設協会
- ▽10万円 小平市建設業協会
- ▽3万円 匿名(ふるさと納税)
- ▽1万3千円 細野公男(ふるさと納税)
- 〈緑化基金へ〉
- ▽2万円 小平市造園組合「緑和会」
- ▽1万円 東京ヤクルト販売(株)多摩支社

医師による 健康づくり 相談

健康診断や人間ドックの結果を基に、医師、管理栄養士、保健師が個別相談を行います。検査結果を自分の健康づくりに活用しましょう。

とき 1月31日(月)

順 ☎042(346)3701

小平市メールマガジン (NEWS) 新規登録受付中

登録方法は、小平市ホームページ
(http://www.kodaira.city.tokyo.jp)
または携帯電話用ホームページ
(http://www.kodaira.city.tokyo.jp/m/)を
ご覧ください。

秘書広報課 ☎042(346)0505

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
1月19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10時から ステップ4…午前10時20分から ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
1月21日(金) 午前10時～正午 受付…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、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、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。
1月28日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	2歳～2歳6か月児と保護者	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	定員…親子20組(要予約)
1月14日(金) 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	たんぽぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
1月21日(金) 受付…午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…各30人(先着順) はがきに必要な事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。
1月28日(金) 受付…午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月児と保護者	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	定員…各30人(先着順) はがきに必要な事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡します。

※会場は健康センターです。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。

健康づくり ビギナー教室

◆適度な運動と野菜たっぷり
の食事で糖尿病予防

日程 下表のとおり

ところ 健康センター

費用 無料

対象 64歳以下で2日間出席できる方

定員 30人

担当 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師

※運動前の体調チェックの

健康づくりビギナー教室 日程

とき	主な内容・テーマ	持ち物
1月17日(月)	保健講話(糖尿病予防)、歯科講話(糖尿病の予防はお口から)、運動実技(楽しく日常生活で体を動かそう)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ビギナーカード(お持ちの方)
1月25日(火)	栄養講話(糖尿病を予防する食事の基本)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふだん使っている茶わん、ビギナーカード(お持ちの方)、汁物など大さじ2杯程度(塩分測定ご希望の方)

※いずれも午前9時30分から正午まで。

栄養・運動 教室

とき 1月24日(月)

午前9時45分～10時30分、
10時45分～11時30分(受付は開始時間の10分前)

※栄養と運動の教室を時間を
変えて行いますので、ど
ちらの教室にも参加するこ
とができます(両方参加の
場合は9時30分に受付)。

ところ 健康センター

対象 市民

内容 栄養：あなたの舌
はつす味ですか(高血圧予
防の食事)(集団講話、希望
者の塩分測定あり)、運動
：肩こり・腰痛予防体操

京どんぐり自然学校 ▽5
千円 匿名 ▽3千5百円
ガールスカウト東京都第
176団

問合せ 財政課 ☎042(346)9504

結果、運動実技を見学して
いただく場合もあります。
※運動実技は、運動のでき
る服装と靴で参加してくだ

休日応急診療・準夜応急診療

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
日曜日、祝日、 年末年始	午前9時～ 午後5時	(社)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
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) ※年始(1月1日(土・祝) ～3日(月))は、午後6時 30分から10時30分まで(受付 は10時15分まで)。				

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(土・祝)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
1月2日(日)	岩間 歯科 医院	天神町1-21 天神町ミキマンション1階	042(342)8188
1月3日(月)	佐藤 歯科 クリニック	大沼町1-147	042(345)5966
1月9日(日)	平澤 歯科 医院	仲町187-7	042(345)5267
1月10日(月・祝)	みそ の 歯 科	美園町1-2-16	042(347)3680
1月16日(日)	岡田 歯科 医院	小川町2-1862-11 岡田ビル1階	042(345)0645

東京都実施の救急診療の問合せ

施設名	電話番号	案内・24時間
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)	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間

コツコツ教室

骨量を維持するための運
動と生活習慣についての2
日間の実践教室です。

日時 1月19日(水)
2月1日(火)

ところ 健康センター

対象 74歳以下で2日間出席できる方

定員 30人

担当 保健師、健康運動指導士、栄養士、歯科衛生士、看護師

コツコツ教室 日程

とき	主な内容	持ち物
1月19日(水)	保健講話(骨粗しょう症を予防する生活習慣)、運動実技(骨を強くする運動)、骨密度測定	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
2月1日(火)	歯科講話(骨と歯周疾患)、栄養講話(骨を強くする食生活)、試食	健康手帳、筆記用具

※いずれも午前9時30分から正午まで(受付は9時20分)。

北多摩北部 地域保健医療 協議会委員の募集

多摩小平保健所では、保
健医療サービスを利用する
生活者の立場から意見を頂
く委員を募集します。

対象 小平市、東村山

多摩小平保健所では、保健医療サービスを利用する生活者の立場から意見を頂く委員を募集します。

問合せ 多摩小平保健所企
画調整係(〒187-0002
花小金井1-31-24) ☎
042(450)3111、
☎S0000351@section.
metro.tokyo.jp

※初日、希望者のみ骨密度
測定できます。裸足になり
やすい履物でお越しくださ
い。

※運動前の体調チェックの
結果、運動実技を見学して
いただく場合もあります。
※運動実技は、運動のでき
る服装と靴で参加してくだ
さい。

申込み 1月4日(火)か
ら、健康センターへ(先着
順) ☎042(346)3701

申込み 2月14日(月)ま
で(消印有効)に、「誰もが
健康で安全・安心な暮らし
を実現するまちづくりのた
めに私たちができること」
行政に望むことをテーマ
にした作文(1千字～1千
2百字程度)に住所、氏名
年齢、性別、職業、電話番
号を記入のうえ、送付また
は電子メールで問合せ先へ
問合せ 多摩小平保健所企
画調整係(〒187-0002
花小金井1-31-24) ☎
042(450)3111、
☎S0000351@section.
metro.tokyo.jp

募集人数 3人以内

任期 平成23年4月から
2年

申込み 2月14日(月)ま
で(消印有効)に、「誰もが
健康で安全・安心な暮らし
を実現するまちづくりのた
めに私たちができること」
行政に望むことをテーマ
にした作文(1千字～1千
2百字程度)に住所、氏名
年齢、性別、職業、電話番
号を記入のうえ、送付また
は電子メールで問合せ先へ
問合せ 多摩小平保健所企
画調整係(〒187-0002
花小金井1-31-24) ☎
042(450)3111、
☎S0000351@section.
metro.tokyo.jp