



障害者週間は、国民が広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者があらゆる分野の社会活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法に定められた1週間です。障がいの有無にかかわらず、誰もが人格と個性を尊重し、支え合う社会の実現について、いっしょに考える機会にしましょう。

問合せ 障害者福祉課 (健康福祉事務センター) ☎042

## 12月3日～9日は 障害者週間

◆身につけよう心の身だしなみ

障害者週間は、国民が広く障がい者福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者があらゆる分野の社会活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、障害者基本法に定められた1週間です。障がいの有無にかかわらず、誰もが人格と個性を尊重し、支え合う社会の実現について、いっしょに考える機会にしましょう。

問合せ 障害者福祉課 (健康福祉事務センター) ☎042

◆異才たちのアート展

とき 11月29日(火)～12月7日(水)

ところ ルネサンス街(小平駅南口)

◆第2会場：人形劇と音楽

内容 ▽第1会場：「東日本大震災と障がい者」田口ひろみさん(被災地宮城県の実業所長)による講演ほか

費用 500円(第1会場のみ)

日時 12月3日(土) 午後1時30分～3時30分

12月4日(日) 午後1時30分～3時30分

12月5日(月) 午後1時30分～3時30分

12月6日(火) 午後1時30分～3時30分

12月7日(水) 午後1時30分～3時30分

12月8日(木) 午後2時～4時

12月9日(金) 午後2時～4時

問合せ 障害者福祉課 (健康福祉事務センター) ☎042

◆患者塾 信頼できる医者の選び方、納得できる医者のかかり方

日時 12月8日(木) 午後2時～4時

12月9日(金) 午後2時～4時

講師 山口育子さん(NPO法人ささえあい医療人権センターCOML理事長)

申込み 多摩小平保健所保健医療係・山崎へ ☎042(450)3111

## 乳幼児健診・相談などの日程

対象	日程	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種	12月14日(水)・21日(水) 受付…午後2時～3時30分	母子健康手帳、予防票	当日、会場へ(問合せ ☎042(346)3700)
3～4か月児健康診査	12月14日(水)・21日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	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	12月1日(木)・15日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	1歳6か月児…歯ブラシ、コップ	※おおよそ1時間30分かかります。
3歳児健康診査	12月8日(木)・22日(木) 受付…午後1時～2時	3歳児…歯ブラシ、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。
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)	12月9日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児と保護者	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
たんぼぼ広場(親と子の健康相談)	12月12日(月) 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	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(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ ※出張のため保育士による手遊びはありません。身長計測は100cmまでとなります。
2歳児歯科健診	12月9日(金) 受付…午後1時～1時15分	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…30組(先着順) はがきが必要事項(下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※定員に達した場合は、こちらから連絡をします。
5歳児歯科健診	12月16日(金) 受付…午後1時15分～3時	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	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。

※日程欄に記載のない会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です。

## 休日応急診療・準夜応急診療

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	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)	準夜応急診療		

## 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
11月20日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060
11月23日(水・祝)	上水歯科医院	上水新町3-10-14	042(345)2159
11月27日(日)	大塚歯科医院	学園東町2-6-21	042(344)1308
12月4日(日)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401

※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

## 今から始める健康づくり教室

血圧が上がる仕組みを理解し、リラクゼーション効果のある運動と、減塩など高血圧予防に役立つ調理実習を行います。

日程 下表のとおり

費用 無料

対象 69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、看護師

### 今から始める健康づくり教室 日程

とき	主な内容・テーマ	持ち物
12月5日(月)	保健講話(高血圧について)と運動実技(ストレッチと呼吸法でリラックスしよう)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
12月13日(火)	栄養講話(高血圧を予防する献立の工夫)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、汁物など大さじ2杯程度(塩分測定を希望の方)

※いずれも午前9時30分から正午までで、会場は健康センターです。

## 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、主に生活習慣病予防に関する個別相談を行います。

とき 12月12日(月) 午後1時～4時

申込み 11月21日(月)から健康センターへ ☎042(346)3701

担当 医師(内科医)、保健師、管理栄養士

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、直近の健診や人間ドックの結果ほか

申込み 11月21日(月)から健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

## 献血にご協力を

健康センターで献血ができます。

とき 11月28日(月) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分

ところ 市役所1階ロビー

対象 16歳～69歳の方(65歳以上の場合は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

費用 無料

対象 市内在住の小学4年～6年生(保護者の見学可)

## ふれあい食体験 小学生、こどもクッキング

健康センターで食体験ができます。

とき 12月3日(土) 午前10時～午後1時

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の小学4年～6年生(保護者の見学可)

## 薬事相談会

かかりつけ薬局の促進と、安心して健康的な生活を送れるよう、医薬品などに

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

## 北多摩北部医療圏 脳卒中ネットワーク 都民講演会

震災にあつたときいかに健康を保つか

東日本大震災後、現地で復興に尽力されている先生

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

## インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行に備え、感染予防の徹底をお願いします。

▽手洗い、うがいの徹底

▽手で目や鼻、口を触らない

▽人込みを避ける

▽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、口と鼻をティッシュなどで覆い、周りの人から顔をそむける

問合せ 健康センター ☎042(346)3700