

12月前半の休日診療

診療時間
病院...午前9時～午後10時
医院...午前9時～午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
4日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎64-1511)
	小野医院 (田無町1～5～5 ☎61-0061)
11日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682)
	梅村こども診療所 (南町5～17～2 ☎67-8171)

～西東京市休日診療所～

上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時
場所...西東京市中町分庁舎
(中町1～1～5 ☎24-3331)

受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。
健康保険証、診察代をお持ちください。

12月前半の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
4日	こうもと歯科医院 (田無町4～24～14 横山ビル2階 ☎62-8413)
	鎌田歯科 ひばりが丘北3～7～8 宮崎ビル201 ☎23-2526)
11日	ニイヤマ歯科 (田無町6～6～31 ☎65-8666)
	保谷歯科医院 (住吉町6～4～2 ☎23-4182)

健康

乳がん自己検診講座

乳がんは、自分でみつけれ
るがんの一つと言われています。日常の自己管理の方法を学びませんか？

とき 12月15日(木) 午前10時～11時30分
ところ 田無総合福祉センター
定員 20人
内容 保健師による講話・乳房モデルによる体験学習
申込 前日までに電話で健康推進課(☎内線2361)

長生き元気教室

これからは介護予防の時代。年齢を重ねても日常生活能力を落とさないことが大切です。まずはあなたの「生活年齢」をチェックしてみませんか？

とき・内容 下表参照
ところ 田無総合福祉センター
対象 65歳以上の市民で、加齢による体力・日常生活能力等の衰えを感じる方

日	日 程	内 容
1日目	1/16(月) 午前9時～正午	生活年齢チェック!(簡単な体力測定など)
2日目	1/23(月) 午前9時～正午	体力測定の結果説明とグループワーク
3日目	1/24(火) 午前9時～正午	生活年齢を落とさない生活術(食事・栄養、口腔ケアを取りあげて)
4日目	1/30(月) 午前9時～正午	生活年齢を落とさない生活術(運動を取りあげて)

定員 25人
申込 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記のうえ、12月15日(木)(消印有効)までに、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「長生き元気教室」係へ

健康よろず相談

健康推進課(☎内線2366)
とき 12月16日(金) 午後1時30分～3時
ところ 市民相談室前(田無庁舎2階)
対象 市民の方ならどなたでも

内容 医師による相談・保健師による血圧測定、健康相談
申込 当日直接会場へ
健康推進課(☎内線2365)
ことばの発達・発音などに心配のある子どもとの言語訓練・相談

「なぜ介護予防が必要か」講演会

平成18年4月から介護保険法の一部改正に伴い、予防重視型システムへと転換していきます。「介護予防」とは、いつまでもイキキと自分らしく生きること、それを実現するための手だてです。予防をすることによって、誰かの支援を必要とする状態であったとしても、元を取り戻すことができることもわかっていきます。

現在、介護予防の第一線で活躍の東京都老人総合研究所の大淵先生より講演を頂きます。ぜひ、この機会に介護予防を学んでみてはいかがでしょうか。また、当日は故古賀政男氏で有名な、明治大学マンドリン倶楽部の演奏もあります。

皆さんのご参加をお待ちしています。
とき 12月7日(水) 午後2時～4時
ところ こもれびホール
定員 250人(先着順)
講師 大淵修一さん(東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長)
申込 当日直接会場へ
主催 北多摩北部地域リハビリテーション支援事業事務局 多摩北部医療センター
高年齢福祉課(☎内線2336)



「ゆがみを正す健康教室」



「腰痛・ひざ痛・肩こり・予防改善」
筋肉のアンバランスが骨格をゆがめ、体のあちこちに不都合をおこします。このようなゆがみを自分で正していく体操を学び、ゆがみからくる関節の痛みや筋肉のこりを緩和し、動きやすい体づくりを目指します。
とき 平成18年1月11日(3月29日のおおむね第2・4水曜日・全7回・午前10時30分～正午)
ところ 富士町福祉会館
対象 市内在住の満60歳以上の方
定員 60人定員を越えた場合は、今月初めて受講する方を優先して参加ください。
高年齢福祉課(☎内線2335)

麻しん・風しんの予防接種はお済みですか

平成18年4月1日から、麻しん・風しんの予防接種が新制度になります。現行制度で麻しん・風しんを接種したお子さんは新制度の接種対象者ではなく、接種対象者ではありません。母子健康手帳を確認のうえ、未接種であれば最後の機会ですので、平成18年3月31日までに、麻しん・風しんの予防接種を受けることをお勧めします。
市発行の予防接種が手元にはない方は、接種するお子さんの母子健康手帳をお持ちのうえ、健康推進課の窓口

抽選) 講師 矢野史也さん(日本体力医学会健康科学アドバイザー)
持ち物 バスタオルと小さいタオル
申込 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、12月7日(水)(消印有効)までに、〒202-8555西東京市役所保谷庁舎高年齢福祉課「ゆがみを正す健康教室」へ申し込みはがき1枚に1人。
抽選の結果は、はがきでお知らせします。
費用は無料ですが、実費徴収の場合あり。
動きやすい服装でご参加ください。
高年齢福祉課(☎内線2335)

(田無総合福祉センター) 1階 保谷保健福祉総合センター(4階)で未接種の予防接種を受け取る手続きをしてください。
新制度
麻しん・風しん混合
○第1期: 生後12か月以上24か月未満に1回接種
○第2期: 5歳以上7歳未満で小学校就学の前日までに1回接種
詳細については、お問い合わせください。
健康推進課(☎内線2361)



季節感あふれる植物を描いて少し大人の雰囲気のある紙ワークショップもあり、後1時30分～4時30分、各催し物には、いずれも展示券が必要です。
【休館日のお知らせ】
12月の休館日は5日(月)・12日(月)・19日(月)・21日(水)・28日(水)・31日(土)
新年は1月4日(水)から開館します。
多摩六都科学館(〒188-6100) ☎69-0014



録音テープによる休日診療のご案内をしています ☎0424-38-1100

★多摩六都科学館★

「冬の特別企画展」植物のはかない美しさを緻密に描くボタニカルアート「角田葉子のボタニカルアート展開催」
ボタニカルアートの第一人者・角田葉子の植物画の魅力を存分に体験してください。12月9日(金)～平成18年1月15日(日)午前10時～午後5時/イベントホール「グリーンディングカードを作ろう」
敵なカードを作りませんか？12月17日(土)・18日(日)午後1時～4時/イベントホール/対象:小学生5年生以上/定員:各日20人/材料費:300円/12月7日(水)(必着)までにはがきで申し込み
【顕微鏡でミクロの世界をのぞく】特集「雪」
静雪の結晶つくりの切り紙ワークショップもあり、後1時30分～4時30分、各催し物には、いずれも展示券が必要です。



平和のためのコンサートを開催します

大変な惨禍をもたらした太平洋戦争の開戦日(12月8日)にちなんで、非核・平和の願いを音楽に込めて伝えます。皆さんのご来場をお待ちしています。
とき・ところ 12月11日(日) 午後2時開演・市民会館
定員 500人(先着順)
申込 当日直接会場へ
出演 「保谷和太鼓会」、「ケンチャナヨ」、「和(なごみ)」、「SAMURAI」、「横井久美子」、「平和の旅参加者」
主催 非核・平和をすすめる西東京市民の会、西東京市
生活文化課(☎内線1413)

