

# 健康

## 糖尿病入門講座

食事療法をこれから始める方を対象に、栄養士と保健婦による講座を開催します。

とき 6月1日(金)午前10時~11時30分

ところ 保谷保健福祉総合センター2階健診室

定員 10人(申込順)

申込 5月31日(木)までに電話で予約(直接も可)

健康推進課(☎内線2367)

## むし歯予防デー

自分の歯と健康

保谷歯科医師会では、歯の衛生週間にちなみ「むし歯予防デー」を開催します。この機会に口の中の健康について見直してみませんか。

とき 6月2日(土)午後1時~3時30分(受付は3時まで)

ところ 保谷保健福祉総合センター3階歯科相談室

内容 口腔内健診、口腔内の事に関する

相談等(歯周病、義歯、不正(ご)合等)、ブラッシング指導やフッ素塗布



## 薬膳料理講習会

薬膳は自分の体質や体調、季節などを考え、食べ物の特性をいかした料理です。今回は梅雨をテーマにからだの湿をとる食事をつくりまします。

とき 6月6日(水)午前

10時~午後1時  
ところ 田無総合福祉センター

定員 20人(申し込み多数の場合は初めての方を優先)

内容 講話、調理実習

講師 泉京子さん(管理栄養士)

申込 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(金)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「若がり塾」係へ

健康推進課(☎内線2367)

若がり塾  
心も身体も  
若々しく

いつまでも生き生きした毎日過ごすために、動いて食べて、そして楽しく健康づくりをしませんか。

日程・コース内容

- Aコース(全6回)
  - 6月11日(月)午後 講演
  - 6月28日(木)午後 運動
  - 7月12日(木)午前 運動
  - 7月26日(木)午前 調理
  - 8月9日(木)午後 運動
  - 8月23日(木)午後 運動
- Bコース(全6回)
  - 6月11日(月)午後 講演
  - 6月18日(月)午前 運動
  - 6月25日(月)午前 運動
  - 7月9日(月)午前 運動
  - 7月23日(月)午前 運動
  - 8月7日(火)午前 調理

ところ 田無総合福祉センター

対象 Aコース:70歳以上の男女、Bコース:60~69歳の男女

定員 各コース25人(申し込み多数の場合は抽選)

講師 須貝佑一先生(浴風会病院)

申込 はがきに、住所・氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(金)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「シェイプアップ教室」係へ

健康推進課(☎内線2367)

肥満は高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の原因となります。3日間の教室に参加して体脂肪を減らしていきましょ。講演会だけの参加もできます。

とき・内容

6月12日(火)午後1時30分~4時30分 講演(坂上信也先生・田無医師会医師、栄養士)

6月19日(火)午前10時~午後4時30分 調理実習、歯科指導、運動実技

6月26日(火)午後1時30分~4時 個別相談

ところ 田無総合福祉センター

対象 平成12年度の住民健康診査を受けた方、または1年以内に医療機関等で健康診査を受けている方

定員 講演会60人、教室30人

申込 講演会のみ希望の方は直接会場へ。教室希望の方は、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、5月25日(金)までに202-8555保谷保健福祉総合センター健康推進課「シェイプアップ教室」係へ

健康推進課(☎内線2367)

## 5月・6月の休日診療

医療機関(所在地・電話番号)	
5月20日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511) 石田クリニック (谷戸町1~23~13 ☎21-9905) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
27日	佐々総合病院 (田無町4~24~15 ☎61-1535) 指田医院 (田無町4~2~11 ☎61-1128) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
6月3日	田無病院 (緑町3~6~1 ☎61-2682) 小野医院 (田無町1~5~5 ☎61-0061) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)
10日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511) 平井内科小児科 (田無町4~17~18~105 ☎63-4147) 西東京市休日診療所 (中町1~5~1 ☎64-1311内線2382)

診療時間  
病院...午前9時~午後10時  
医院...午前9時~午後5時  
西東京市休日診療所(保谷保健福祉総合センター2階)...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時

## 5月・6月の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
5月20日	中山歯科医院 (谷戸町3~27~24 ☎23-0163) 樋口歯科医院 (保谷町3~11~24 ☎61-0551)
27日	服部歯科医院 (芝久保町3~9~16 ☎63-5245) 五十嵐歯科医院 (富士町4~13~24 ☎66-0822)
6月3日	松川歯科医院 (田無町3~9~7第1不二ホームズ208 ☎65-5881) かとう歯科医院 (住吉町3~8~15 ☎21-4182)
10日	村山歯科医院 (南町5~15~23 ☎63-8706) 大槻歯科医院 (北町1~4~2 ☎22-6488)

## 6月の健康

### = 予防接種 =

ポリオ接種  
田無総合福祉センター  
6月13日(水)、14日(木)、15日(金)  
午後1時30分~2時20分  
保谷保健福祉総合センター  
6月18日(月)、19日(火)午後1時30分~2時30分  
対象 生後3か月から90か月未満のお子さん  
今回の通知の該当年齢を過ぎている方は、会場に予診票があります。母子健康手帳を持って会場にご来所ください。  
持ち物 母子健康手帳、予診票  
健康推進課(☎内線2362~2364)

### = 乳幼児健康診査 =

対象年齢	田無会場(母子保健センター)	保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
3~4か月児	28日(木)	12日、26日(火)
1歳6か月児	5日、19日(火)	7日、21日(木)
3歳児	20日(水)	5日(火)
問合せ	健康推進課(☎内線2362~2364) 対象者に個別通知します。 転入者の方は、事前に連絡をしてください。	

### = 育児相談 =

田無総合福祉センター  
6月11日(月)午前9時30分~11時  
保谷保健福祉総合センター  
6月20日(水)・29日(金)午前9時~10時30分  
内容 身長・体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等)  
対象 乳幼児と保護者  
持ち物 母子健康手帳、歯磨き相談は歯ブラシ  
申込 直接会場へ  
健康推進課(☎内線2362~2364)

### = 健康・栄養相談、健康体操 =

	日 時	場 所	対 象・内 容
健康相談	5月25日(金)午後1時30分~2時30分	保谷保健福祉総合センター	泌尿器科医による相談 定員5人(申込順)電話予約制
健康よろず相談	20日(水)午後1時30分~2時30分	市民相談室(田無庁舎)	医師による相談 市民の方ならどなたでも
栄養相談	4日、25日(月)午後1時~3時30分 20日(水)午前9時~11時	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター	栄養士による相談 1日定員5人(申込順)電話予約制
問合せ	健康推進課(☎内線2365~2367)		

	住吉福祉会館	下保谷福祉会館	新福祉会館	富士町福祉会館	ひばりが丘福祉会館
健康相談	15日(金)午後1時30分~2時30分 栄養相談あり	5日(火)午後1時30分~2時30分	26日(火)午後1時30分~2時30分	22日(金)午後1時30分~2時30分	12日(火)午後1時30分~2時30分
健康体操	5日、19日(火)午前11時30分	1日、8日、15日、22日(金)午前11時	4日、11日、18日、25日(月)午前10時30分	5日、12日、19日、26日(火)午前10時	1日、8日、15日、22日(金)午前10時30分
問合せ	☎21-1122	☎22-8338	☎0422-55-1781	☎65-9350	☎24-0262