

保健センター

☎ 555-1111



健康インフォメーション

＋骨太教室 丈夫な骨を保ちましょう！

■栄養編 効率よくカルシウムを摂るためのコツ／骨粗しょう症予防

骨を作る栄養素はカルシウムですが、吸収率が低いことでも知られています。食べる組み合わせの工夫で、吸収率を上げましょう。

日時 9月3日(金)午前9時30分～午後0時30分

会場 保健センター

対象 市内在住の方

定員 30人（先着順）

参加費 300円（材料費）

持ち物 三角巾・エプロン・筆記用具・健康手帳（持っている方）

※みそ汁の塩分測定を希望する方は、みそ汁180mlを持参してください。

申込み 8月24日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

■医師編 骨の健康づくり／骨粗しょう症について正しく知ろう！

整形外科医が骨粗しょう症の仕組みや予防、最近の治療法についてわかりやすく話します。

日時 9月9日(木)午後2時～4時

会場 福祉センター

対象 市内在住の方

定員 70人（先着順）

参加費 無料

持ち物 筆記用具

講師 渡邊哲哉さん（ワタナベ整形外科院長）

申込み 8月24日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

＋胃がん・肺がん検診

日時 ①9月6日(月)②9月26日(日)

いずれも午前7時30分～

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民

定員 ①50人②100人

費用 無料

内容 胃がん検診：腹部間接レントゲン撮影／肺がん検診：胸部直接レントゲン撮影

※聞き取りにより、喫煙者および血痰のある方には喀痰検査を行います。

次に該当する方は、受診できません

①妊娠中、妊娠の可能性のある方

②胃や肺に病気があり治療中の方

申込み 8月17日(火)午前8時30分から、電話または直接保健センターへ

＋結核検診

結核は過去の病気ではありません。

年に一度は検診を受けましょう。

期日 9月10日(金)

会場

○小作本町会館 午前10時～正午

○神明台会館 午後1時30分～3時30分

対象 18歳以上の市民

費用 無料

内容 レントゲン検査

※直接会場へお越しください。

＋出産準備クラス（母親学級）

妊娠、出産、赤ちゃんとの生活について話します。

日時 9月2日・9日・30日（いずれも木曜日・全3回）午後1時15分～4時

会場 保健センター

対象 市内在住の妊娠中の方

持ち物 母子健康手帳・筆記用具

※直接会場へお越しください。

※体調の良いときに、早めに受けてください。

※お子さんを連れての参加は、事前に相談してください。

※お申し込みは、事前に保健センターへお越しください。

＋もぐもぐ教室／離乳食 中期・後期教室

赤ちゃんに合った食べ物の固さや大きさ、種類の増やし方など、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

日時 9月15日(水)午前10時～11時30分

会場 保健センター

対象 平成21年11月～22年1月生まれの乳児とその保護者

定員 15組（先着順）

申込み 8月25日(水)午前8時30分から、電話で保健センターへ

※対象のお子さん以外を連れての参加は、遠慮してください。

＋フッ素イオン導入

むし歯になつていない健康な歯や治療済みの歯にフッ素イオンをしみ込ませ、むし歯になりにくくします。

日時 9月8日(水)・11日(土)・13日(月)・14日(火)午前9時30分～

受付時間 午前9時15分～10時30分

会場 保健センター

対象 市内在住で、平成22年9月30日現在、満3歳～小学校3年生のお子さん

※9月11日(土)は、小学生が対象となります。小学生未満も受けることができますが、混雑が予想されます。ご了承ください。

費用 無料

持ち物 よだれ用のタオル・洗濯ばさみ1個・申込用紙

※申込用紙のない方は、当日保健センターで記入してください。

※必ず保護者同伴で、直接会場へお越しください。

※必ず保護者同伴で、直接会場へお越しください。

どうぶつ公園から “こんにちは”

暑さに負けるな、ミニプター家！

4月にオープンした『プタさんの童話ランド』に住んでいるミニプター家。「ブー太」「ぶー子」とその子ども4頭からなる6頭家族です。

一家の長男「リトル」と長女「ブッチ」が8月23日(月)に5歳となります。リトルは体が一番小さいですが、物事に動じない「ナイスガイ」。ブッチは体の模様に白が多く、容姿は端麗です。

新しい住みかでのんびり暮らす個性豊かな6頭ですが、夏は苦手です。

暑さに負けないように、応援に来てください。

問合せ 動物公園



▲リトル

▲ブッチ

August 8月

■ 8月後半の休日診療

15 日(日)	[休日] 双葉クリニック [準夜] 福生市保健センター [歯科] つしま歯科医院	☎ 570-1588 ☎ 552-0099 ☎ 579-1800
22 日(日)	[休日] 松原内科医院 [準夜] 福生市保健センター [歯科] 中野歯科医院	☎ 554-2427 ☎ 552-0099 ☎ 554-7053
29 日(日)	[休日] 松田医院 [準夜] 平日夜間急患センター [歯科] 野崎歯科クリニック	☎ 554-0358 ☎ 555-9999 ☎ 555-3316

[休日] [歯科] … 午前9時～午後5時

[準夜] … 午後5時～10時

※各医院によって受付時間が異なる場合もあります。

注意してください。

※上記の時間以外は、東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎ 03-5272-0303 (24時間対応) へ 問合せ 保健センター

■水道の漏水などの問合せ

水道事務所または、鈴木土建㈱ (☎ 554-2414) へ

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
15 市土・日開庁 市内全域 終戦記念日 黙とう 正午～(1分間) 中 ファミリー 天体観測会 午後7時30分～	16 ☑ 入会説明会 午後1時30分～	17 ☒ [休] 館内整理日 東おしゃべり場 午前10時～ ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	18	19 ☐ お好み講座 (華道) 午前10時～	20 ☐ お好み講座 (碁) 午前10時～ (将棋) 午後1時～	21 市土・日開庁
22 市土・日開庁	23	24 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	25	26	27 ☐ お好み講座 (碁) 午前10時～ (将棋) 午後1時～	28 市土・日開庁
29 市土・日開庁 子ども議会 午前9時～	30	31 ☐ お好み講座 (民踊) 午後0時30分～	子ども宇宙塾 きみも宇宙飛行士に 日 時 8月17日(火)～22日(日) 午前9時～午後5時 会 場 ゆとろぎ			

市 市役所(出) ☎ 555-1111 羽村駅西口連絡所(出) ☎ 554-8320 三矢会館連絡所(出) ☎ 554-8214 小作台連絡所(出) ☎ 554-9656 生涯学習センターゆとろぎ(月) ☎ 570-0707 図書館(月) ☎ 554-2280 スポーツセンター(月) ☎ 555-0033 スイミングセンター(月) ☎ 579-3210 弓道場(月) ☎ 555-9255 郷土博物館(月) ☎ 558-2561 水道事務所(出) ☎ 554-2269 コミュニティセンター ☎ 554-8584	市民活動・ボランティアセンターはむら(月) ☎ 578-5252 福祉センター ☎ 554-0304 いこいの里(月の最終日曜日) ☎ 578-0678 地域包括支援センター 市役所内(出) ☎ 579-7785 特別養護老人ホーム羽村園内(出) ☎ 555-8815 相談連絡所いこいの里(出) ☎ 579-0151 保健センター(出) ☎ 555-1111 平日夜間急患センター ☎ 555-9999 子ども家庭支援センター(出) ☎ 578-2882 産業福祉センター(月) ☎ 579-6425	中央児童館(金) ☎ 554-4552 西児童館(火) ☎ 554-7578 東児童館(木) ☎ 570-7751 富士見斎場 ☎ 555-6269 リサイクルセンター(出) ☎ 578-1211 消費生活センター(出) ☎ 555-1111 羽村駅西口土地区画整理事務所(出) ☎ 570-7474 農産物直売所 ☎ 579-5467 動物公園(月) ☎ 579-4041 自然休暇村 ☎ 0551-48-4017 シルバー人材センター(出) ☎ 554-5131
--	---	---

※ () 内は休館日