〈保健・医療　2面の続き〉

■乳幼児無料歯科相談
日3月の毎週水曜・金曜日の午後1時30分・55分、2時20分から※21日を除く場生活・保健センター内歯科医師による健診・相談・指導対1歳6カ月～4歳の誕生月のお子さん定各回9人他むし歯があった場合は医療機関で治療を申電話

■健康づくり推進員から～動きやすい服装で参加を
▼ウオーキンググループ「府中・観梅ウオーキング」（約10キロ）…日3月12日㈬※雨天中止集午前9時30分分倍河原駅前片町公園、午後1時30分郷土の森公園付近解散費100円持飲み物、帽子、保険証の写し、雨具
▼第3グループ～笑って元気に健康づくりの一里塚…日3月17日㈪午後1時30分～3時30分場大坂上3丁目都営集会室※直接会場へ内健康体操、歌など費100円持バスタオル
▼第1グループ「みんなで楽しく健康づくり～早春の都心を歩こう」（約6キロ）…日3月18日㈫※雨天中止集午前10時JR御茶ノ水駅聖橋改札口前、午後2時30分JR水道橋駅前解散費100円持飲み物、保険証、雨具、会員証（お持ちの方）※昼食は東京大学の学食利用可
▼第4グループ～今日も明日も元気かい…日3月26日㈬午前10時～11時45分場湯沢福祉センター※直接会場へ内健康体操、脳トレなど持タオル、飲み物

■悠々元気体操教室
日場4月～平成27年3月（全36回）※詳細は下表の通り内健康運動指導士によるストレッチ、筋力トレーニングなど対70歳以上の市内在住者※さわやか健康体操、楽・楽トレーニング体操との重複申込不可費2千円申3月10日㈪（必着）までに往復はがきで。往信用裏面に教室名、希望コース番号（第2希望まで）、住所、氏名（ふりがな）、性別、電話番号、生年月日、年齢を、返信用表面に住所、氏名を記入問〒191－0011日野本町1の6の2生活・保健センター内健康課「悠々元気体操教室」係

会場	曜日	時間	コース番号	定員
福祉支援センター（高幡）	火曜日	9：30～10：30	①	各30人
		10：45～11：45	②	
平山季重ふれあい館	木曜日	9：30～10：30	③	
		10：45～11：45	④	
生活・保健センター	月曜日	13：30～14：30	⑤	
		14：45～15：45	⑥	
豊田地区センター	木曜日	13：30～14：30	⑦	各25人
		14：45～15：45	⑧	

※申込多数の場合は抽選

■楽・楽トレーニング体操～操体法（体の歪みを整える）を基本とした筋力トレーニング体操
日場4月～平成27年3月（8月を除く）の①おおむね第1・第3火曜日午後1時～2時30分…南平体育館②おおむね第2・第4火曜日午後2時30分～4時（年17回）、午後3時～4時30分（年3回）…市民の森ふれあいホール定①150人②170人※いずれも申込多数の場合は抽選師市健康体操サポーター対市内在住・在勤者※さわやか健康体操と悠々元気体操教室との重複申込不可費1千円申3月10日㈪（必着）までに往復はがきで。往信用裏面に教室名、希望コース番号、年齢、性別を、返信用表面に住所、氏名を記入問〒191－0011日野本町1の6の2生活・保健センター内健康課「楽・楽トレーニング体操」係

■新米ママ・プレママのための簡単クッキング講座（保育付）
日4月11日㈮・22日㈫午前10時～11時30分※両日とも同じメニュー場生活・保健センター内手早く作れる子どもの食事の調理と試食・食生活の話対乳幼児の保護者、妊婦定申込制で先着24人費200円（材料費）他予約制で1歳6カ月以上の未就園児先着20人の保育申開催日の2日前までに電話

■南多摩保健所～難病講演会
日3月12日㈬午後2時～4時場南多摩保健所（多摩市）師三宅聖子氏（音楽療法士）対脊髄小脳変性症と多系統萎縮症の患者・家族・関係者申3月10日㈪までに電話問同保健所（☎042・371・7661）

市立病院市民公開講座

胃がんの治療～多様化する治療法と早期発見のメリット

外科主任医員　内雄介

胃がんは日本人の中で罹患数が多いがんです。近年、胃がんに対する治療は医療技術の進歩と共に多様化してきています。特に、早期の胃がんであれば、治癒率が高いだけでなく、内視鏡治療（胃を切らずに胃カメラを使って内側からがんを削り取るようにして切除する治療）や腹腔鏡手術（カメラをお腹の中に入れてのぞきながら行うことで、傷を小さくする手術）といった、体への負担が小さな治療法を選択できる時代になってきました。胃がんに対するさまざまな治療法を説明しながら、胃がん早期発見のメリットについてお話しします。

日3月29日㈯午前10時～11時30分場市立病院3階講堂師内雄介（市立病院外科主任医員）定100人※申込多数の場合は抽選申3月12日㈬（必着）までに往復はがきで（1人1枚）。往信用裏面に住所、氏名（ふりがな）、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入問〒191－0062多摩平4の3の1市立病院総務課（☎581・2677）

母子保健健康通信

※会場は生活・保健センター

ママ・パパクラス（両親学級）	保健	2日間で1クール①4月7日㈪②14日㈪ 14：00～16：00 妊娠・出産・育児について
対象は妊婦（おおむね16～27週）とパートナーなど。予約制。	栄養	3月27日㈭または4月17日㈭ 10:00～11:30 すこやかな出産のための栄養の話・試食など
栄養・歯科・沐浴のみの選択も可能です（栄養・歯科は、16週以前の受講もできます）。	歯科	3月20日㈭または4月24日㈭ 9:00～11:30 歯科健診・口の中の衛生について
	沐浴	3月23日㈰または4月20日㈰ 10：00～12：00 赤ちゃんのお風呂の入れ方
健康診査		3～4カ月児、1歳6カ月児、3歳児 通知した日時に来場を
離乳食教室	初期	3月4日㈫または18日㈫10：00～11：30 おおむね平成25年10月生まれの乳児と保護者
	中期	3月5日㈬または17日㈪10：00～11：30 おおむね平成25年8月生まれの乳児と保護者
	後期	3月14日㈮10：00～11：30 おおむね平成25年6月生まれの乳児と保護者
	完了期	3月19日㈬10：00～11：30 おおむね平成25年3月生まれの乳児と保護者
幼児食教室 ※先着15人程度		3月25日㈫10：00～11：30 1歳7カ月～2歳未満の幼児と保護者

※市ホームページから電子申請で健康課（☎581－4111）へ申し込み
※転入された方へ…妊婦、3～4カ月児、6・9カ月児、1歳6カ月児、3歳児の健康診査を受けていない方は健康課（☎581－4111）へご相談を

すくすくクラブ（歌や手遊び、お友達づくり） 対象は3～12カ月児と保護者。時間はいずれも10：30～11：30	3月4日㈫ さかえまち児童館☎585－8281	申し込み不要・直接会場へ
	3月11日㈫ ひの児童館☎581－7675	
	3月12日㈬ たまだいら児童館☎589－1253	
	3月12日㈬ みさわ児童館☎591－3456	
	3月13日㈭ ひらやま児童館☎592－6811	

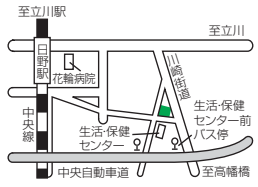
※すくすくクラブの問い合わせは各児童館へ

救急診療

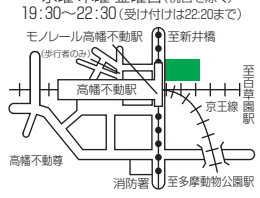
必ず保険証をご持参ください

休日・夜間については右記の診療所を利用しましょう

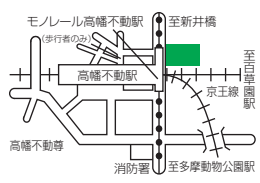
休日準夜診療所（内科・小児科）
※来院の際は事前連絡を
日野本町1-7-2 ☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30～22:30（受け付けは22:20まで）



平日準夜こども応急診療所（小児科）
※来院の際は事前連絡を
高幡1011（福祉支援センター内）
☎592-9940
水曜・木曜・金曜日（祝日を除く）
19:30～22:30（受け付けは22:20まで）



休日歯科応急診療所
高幡1011（福祉支援センター内）
☎※594-2111　日曜日、祝日
9:00～17:00（受け付けは16:00まで）



救急テレホンサービス《24時間医療機関案内》
○東京消防庁救急相談センター
#7119（プッシュ回線から）
上記以外からは☎042-521-2323
○日野消防署　☎581-0119
豊田出張所　☎582-0119
高幡出張所　☎592-0119
○東京都保健医療情報センター
ひまわり☎03-5272-0303
外国人専用☎03-5285-8181
（9：00～20：00）

3月前期休日診療医

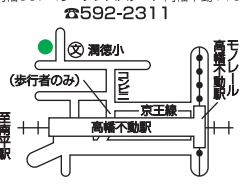
診療時間　9：00～17：00

診療までお待ちいただくことがあります。ご了承ください。

2日

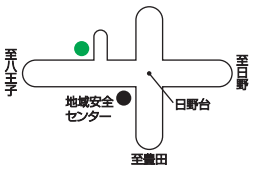
高瀬内科クリニック（内科）
新町1-20-3 エスペラール1階
☎582-7228

みぞべこどもクリニック（小科）
高幡507-4リーデンススクエア高幡不動116
☎592-2311

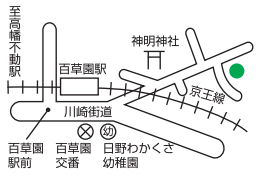


9日

くちらクリニック（整・外科）
日野台5-19-2 ☎583-6515



寺田医院（内・小・皮科）
落川2011-11 ☎591-2852



保健師・助産師（必要に応じて小児科医）による
電話相談

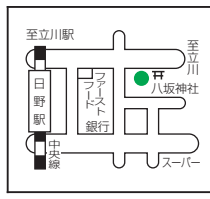
#8000（プッシュ回線の固定電話）　03-5285-8898（プッシュ回線以外の固定電話、携帯、PHSなど）
○小児救急医療に関する相談・育児相談・母子の健康相談全般　※電話相談のため医師が診断をするものではありません
○月曜～金曜日（祝日を除く）の午後5時～10時／土曜・日曜日、祝日、年末年始の午前9時～午後5時

救急病院3月前期宿日直予定表

（注）診療科目は変更される場合があります。事前に救急テレホンサービスへ問い合わせを

内＝内科、外＝外科、小＝小児科、耳鼻＝耳鼻咽喉科、整形＝整形外科、泌尿＝泌尿器科、眼＝眼科、皮膚＝皮膚科、脳外＝脳神経外科

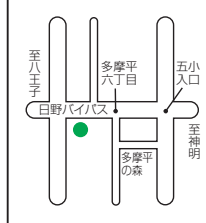
■花輪病院（☎582-0061）



1（土）	2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）	9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
昼 9：00～17：00　夜 18：00（土曜・日曜日、祝日は17：00）～8：30（土曜日、祝前日は9：00）														
夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	夜
内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内	内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内・外	内	内

■市立病院（☎581-2677）

お願い…市立病院の土曜・日曜日は大変混雑しています。急病の患者さまやかかりつけ医紹介の患者さまの診療を中心に行っています。ご理解とご協力をよろしくお願いします。



1（土）	2（日）	3（月）	4（火）	5（水）	6（木）	7（金）	8（土）	9（日）	10（月）	11（火）	12（水）	13（木）	14（金）	15（土）
昼 8：30～17：00　夜 17：00～8：30														
昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	昼	夜	昼	夜	夜	夜	夜	夜	昼	夜
内・外	内・小・外	内・泌尿	内・小・泌尿	内・脳外	内・脳外	内・整形	内・眼	内・外	内・耳鼻	内・小・耳鼻	内・外	内・小・外	内・皮膚	内・外	内・整形	内・小・整形
産婦人科														