

保健・医療

いずれも、申込み・問合せは健康課(☎581-4111)へ

健康づくり推進員4グループ「今日も明日も元気かい」

6月23日(火)午前10時～正午/湯沢福祉センター 直接会場へ/健康吹き矢か/動きやすい服装で

妊娠準備のための健康料理教室

6月26日(金)午前10時～11時30分/生活・保健センター/妊娠前からの食生活情報、実習、試食/妊娠前の方及び妊娠中の方対象 電子申請可

成人歯科予防教室

6月26日(金)午後1時20分～3時 時間予約制/生活・保健センター/歯科医師による検診・指導、歯科衛生士による口のの中の手入れが/20歳以上の市民の方対象/先着20人(事前申込)/保育あり

スツキリお腹になる秘訣!メタボ予防講習会

7月6日(月)午後2時～4時/生活・保健センター/医師の講話と運動指導士による運動/69歳までの方対象/先着30人(事前申込)

保育つき!スタイルアップ教室

7月6日(月)・13日(月)・17日(金)午前10時～11時30分 奇数月に実施/生活・保健センター/家でも出来る運動 骨密度測定/20～49歳の方対象/先着15人(事前申込) 1歳6カ月～未就園児10人の保育あり

保育つき!元気 簡単朝ごはんクッキング

7月3日(金) 13日(月)午前10時～11時30分/生活・保健センター

ター/朝食や弁当のおかずの調理と試食が/乳幼児、園児、学童の保護者、妊婦対象/先着30人/先着順で1歳6カ月～未就園児15人の保育あり(は7月1日水)は10日(金)までに申込/200円(材料費)/電子申請可



さっと簡単に作れるメニューを調理します

市民健康教室へ地域に向いて開催します!

「自宅で作れる健康体操を教えてほしい」、「生活習慣病予防についての話を聞きたい」、「子どもの歯のことや磨き方を教えてほしい」、「薬の飲み方がよく分からない」など、医師などが地域に向き、健康教室を開催します。グループ単位でお申し込みください。日程、会場は要相談 会場を確保していただければ、市内どこでも開催可/ 医師、歯科

医師、薬剤師、栄養士、歯科衛生士の講話、健康相談など健康運動指導士の運動の実践など/地域で活動する概ね10人以上の自主グループ対象

母子保健ボランティア募集 健康課の母子保健事業で、親子の見守り、保育や手助けなどの活動です。子育てや子どもに関心がある方、体力に自信のある方などを募集します 薄謝あり

地域に健康の輪を上げよう! 日野市健康づくり推進員を募集

健康づくり推進員は、市長から委嘱された市民ボランティアで、現在38人が市内の4つの地域(グループ)に分かれて活動をしています。健康づくり推進員の活動は、住民自らが「自分の健康は自分で守る」という意識を高めることを目的とし、さ



健康づくりのお手伝いをしてみませんか

1歳

小山蒼史くん(こやま・そうし)。平成20年6月2日午後1時1分生まれ。父・健一さん、母・律子さん。落川在住) 日課は、つたい歩きで家の中を探検すること。手に届く物をおもちゃにして遊んでいます。まだまだ甘えん坊です。すぐ抱っこをおねだりします



掲載希望日は1歳になる月の前月20日までに市長公室広報担当へ(7月生まれ:6月19日(金)まで)

が、色々なことに興味を持ち、元気で健やかに育って欲しいと願っています。

6月後期休日診療医

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。

21日 多摩平小児科(児科) 多摩平7-6-3 ☎584-6002 およまクリニック(泌科) 高幡328 森久保医療モール202 ☎592-4976

28日 小松医院(内・児・胃・婦科) 多摩平4-9-1 ☎581-0474 百草の森ふれあいクリニック(内・外・整・リハビリ科) 百草1042-20 ☎599-7068

救急診療 必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所(内科・小児科) 日野本町1-7-2 ☎584-1661 平日準夜こども心急診療所(小児科) 高幡1011(福祉支援センター内) ☎592-9940

休日歯科心急診療所 高幡1011(福祉支援センター内) ☎594-2111 救急テレホンサービス(24時間医療機関案内) 日野消防署 ☎581-0119

食中毒のシーズン到来!

食中毒の予防には、手をよく洗うことが大切です。また、食べ物を扱うときは後片付けまでの予防のポイントは次のとおりです。食べ物を扱うときは生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限は必ず確認を。食中毒を保存するときは冷蔵、冷凍の必要なものは帰ったらすぐ保存する。冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下に設定を肉や魚の汁が他の食品にかからないように注意する。冷蔵庫は詰め過ぎず、7割程度で調理の下準備では肉や魚の汁が他の食品や容器に流れないように注意する。生鮮食品は新鮮なものを購入し、消費期限は必ず確認を。

救急病院 6月後期宿日直予定表

Table with columns for dates (15-30) and rows for hospitals (市立病院, 花輪病院) and departments (内科, 外科, 小児科, etc.).