

健康

健康推進課 182-0026 小島町2-33-1 文化会館たづくり西館保健センター4階 ☎441-6100

●**健(検)診の案内を発送します**
【4月に誕生日を迎える75歳以上の方】
健(検)診の種類 / 胃がん・大腸がん・結核・後期高齢者

●**5月のお子さんの健診**

| 健診名 | 対象 | 備考 |
|--------|-------------|----------------------------------|
| 3~4か月児 | 平成26年1月生まれ | 日程・持ち物などは、4月未までに郵送するお知らせをご確認ください |
| 1歳6か月児 | 平成24年10月生まれ | |
| 3歳児 | 平成23年4月生まれ | |

保健センター1階 指定日以外の受診を希望する方は、電話予約が必要です
☎電話で健康推進課☎441-6081へ

●**もうすぐママ・パパ教室(全4回)**
保健センター2階・3階、子ども家庭支援センターすこやか

☎初めて出産を迎える妊娠16~27週の方(就労中の方は妊娠31週まで)
☎妊娠中の生活の話、グループ交流、体験学習など ☎申込み順36人
☎☎電話で健康推進課☎441-6081へ

●**わくわく育児教室**
「赤ちゃん生活ステップアップ」編
☎4月15日(水)午後1時20分~3時 保健センター2階 ☎平成25年8~11月生まれの乳児と保護者※対象月齢の変更に伴い、参加可能な誕生日を延長しています ☎子どもの発育、生活リズム、離乳食、上手な食べさせ方など ☎申込み順

40組 ☎3月24日(月)午前9時から電話で健康推進課☎441-6081へ

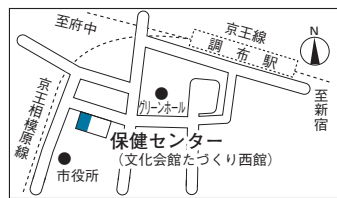
●**食事なんでも相談室(栄養相談)**
ご自分やお子さんの食事のことでお困りのことはありませんか。栄養士が食事バランスなどについてアドバイスをします。

☎4月2日(水)午後22日(火)午前 保健センター1階
☎申込み順6人 ☎医療機関で治療中の方はお問い合わせください
☎☎電話で健康推進課☎441-6082へ

●**皆さんの健康のパートナー**
「保健センター」

保健センターは、文化会館たづくり西館内にあり、保健師・栄養士・歯科衛生士などが、市民の皆さんの生涯を通して健やかな生活を送るためのお手伝いをしています。

母子健康手帳の交付、母親(両親)学級・育児相談などの子育て支援に関する事業や、壮年期の方で職場などの健康診査の機会がない方に、がん検診、生活習慣病予防のための健康教育や健康相談を実施していますので、健康推進課へお問い合わせください。



スポーツ

スポーツ振興課 182-8511 市役所3階 ☎481-7498 ☎481-6881

●**調和小プール**
休館日 / 4月14日(月)・28日(月)

体育協会

182-0011 ☎481-6221 専用☎あり 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●**西調布体育館水曜卓球教室(全6回)**
☎4月23日~5月28日の毎週水曜日
☎午前9時30分~11時30分
☎市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
☎30人(多数抽選)
☎3000円(初回持参) ☎往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、4月9日(水)(必着)までに〒182-0024布田6-19-6松本由紀子へ ☎体育協会

●**多摩川初級中級者テニス教室(全6回)**
☎5月7日~6月11日の毎週水曜日※雨天順延 ☎午前10時~正午 ☎市民多摩川テニスコート ☎市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) ☎56人(多数抽選) ☎4500円(事前振込) ☎往復はがきにテニス歴、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、4月10日(木)(必着)までに〒182-0035上石原三郵便局留 調布市テニス連盟川村由佳へ ☎初心者、当教室未経験者優先 ☎体育協会

●**4月のスクール**
A サンデースイミング
☎4月6日~27日の毎週日曜日
☎午前10時~正午 ☎初心者から25m程度泳げる方へのワンポイント指導
☎当日先着30人

B バレーボール ☎4月8日~22日の毎週火曜日 ☎午前9時30分~11時45分 ☎初心者からの指導 ☎当日先着30人

C バドミントン ☎4月11日~25日の毎週金曜日 ☎午前9時45分~11時45分 ☎初心者からの指導 ☎当日先着22人

A~C共に ☎市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) ☎1回500円 ☎体育協会

開館時間 / 午前9時~午後8時30分
使用時間 / 入場から2時間30分
☎大人400円、小・中学生150円、市内在住の65歳以上200円 ☎水泳帽子
☎団体などの使用時間は、市の☎や現地受付でご確認ください

●**4月のプログラム**
① エンジョイアクア
☎4月1日~25日の毎週火・金曜日
☎午後2時~3時 ☎音楽に合わせた水中エアロビクス ☎40人

② 水中ウォーキング ☎4月2日~30日の月・水・木曜日(7日・21日を除く)
☎月曜日 / 午前9時10分~9時40分、水・木曜日 / 午前9時20分~9時50分 ☎水の浮力・抵抗を利用したウォーキング

③ チェアエクササイズ
☎4月2日~30日の毎週水曜日
☎午後0時15分~1時30分 ☎椅子を使った健康体操 ☎100人

④ にこにこ体操 ☎4月2日~30日の毎週水曜日 ☎午後1時45分~2時45分
☎リズム体操、筋力トレーニング、ストレッチ運動 ☎100人

⑤ 水中運動 ☎4月2日~30日の毎週水曜日 ☎午後2時~3時 ☎水の浮力・抵抗を利用した水中運動

⑥ ボールトレーニング
☎4月4日~25日の毎週金曜日
☎午後3時~4時30分 ☎バランスボール(10インチ)を使用し、正しい姿勢・全身のバランスを調整 ☎40人

⑦ ステップトレーニング
☎4月14日(月)・28日(月) ☎午後1時~2時30分 ☎ステップ台(踏み台)を使用した昇降運動 ☎40人

⑧ 体幹バランス ☎4月14日(月)・28日(月)
☎午後3時~4時30分 ☎姿勢やバランスを感じながら全身を動かす、筋力・筋バランス向上のトレーニング ☎50人

⑨ スイム練習会 ☎4月14日(月)・28日(月)
☎午後7時~8時 ☎水泳中・上級者 ☎スピード・持久力向上のための練習

①②⑤⑨共に ☎水着、水泳帽子
③④⑥⑦⑧共に ☎運動着、室内用シューズ
①~⑨共に ☎1回400円 ☎当日直接会場へ(先着順) ☎人数制限の場合あり

平成26年度保存版「調布市健康ガイド」を配布します

平成26年度に実施する各種健診や予防接種、母子・成人向けの催し物など、市の健康事業について掲載した「調布市健康ガイド」を全戸に配布します。
☎3月24日(月)~26日(水)※3月27日(木)までに届かない場合は健康推進課☎441-6100へお問い合わせください



麻しん患者が増加しています

厚生労働省からの通知によると、平成26年第1週から第4週までに麻しん患者の報告が46例ありました(2月3日現在)。これは昨年同時期の報告数18例を大幅に上回っています。特にフィリピンで麻しんが疑われる患者報告が増加しており、フィリピンでの感染が疑われる症例が今年第4週までに国内で11例見られています。

麻しんの定期予防接種の対象の方(1歳及び小学校入学前1年間)で、まだ接種を受けていない方は早めに接種を受けてください。海外の麻しんの流行が見られる地域へ渡航される方は母子健康手帳などで予防接種歴を確認してください。麻しんの予防接種を受けたことがない方、1回しか接種していない方、また予防接種を受けたかどうか分からない方は早めに医師に相談してください。

問合せ 健康推進課☎441-6100



母子健康手帳の受取りはお早めに

医療機関などで妊娠と診断されたら、早めに母子健康手帳をお受け取りください。妊娠届出書(市の☎からも印刷可)を提出いただくと、母子健康手帳と各種受診票やサービスの案内書などが入った「母と子の保健バッグ」をお渡します。
交付場所 / 健康推進課、市民課(市役所2階)、神代出張所
☎市では、交付の際に保健師などが詳しい説明や相談を行っています。初めて妊娠された方は、ぜひ健康推進課へお越しください

問合せ 健康推進課☎441-6081



公・私立保育園が実施する地域交流事業を紹介します

皐月保育園☎482-2323

◎園庭開放しています
☎毎月第1・3木曜日
☎午前10時~11時30分
保志学園保育所☎498-2002

◎イースターのつどい

☎4月3日(木)午前10時~11時 ☎小学生
八雲台保育園☎486-9143

◎室内・お庭遊びと身体測定

☎4月17日(木)午前10時~11時

緑ヶ丘保育園☎03-3309-5605

◎ふれあい動物園

☎3月27日(木) ☎正午~午後0時40分、0時45分~1時20分 ☎各10組

◎子育てサロン(要申込み)

☎4月12日(土)午前10時30分~正午

◎あそびの広場

☎4月12日(土)・19日(土)

☎午前11時~午後2時

子供の家すずめ保育園分園☎490-0415

◎プレイルームであそぼう

☎毎週火・木曜日(4月15日以降)

☎午前9時30分~11時30分

☎手遊び、読み聞かせ、ミニお誕生会、給食体験など ☎要初回登録

二葉くすのき保育園☎487-8309

◎くすのき広場

☎4月17日(木)午前10時~11時30分

☎0歳以上 ☎10組

ときわぎ園領保育園☎03-5438-2115

◎リトミック(全3回)

☎①4月22日(火)②5月13日(火)③27日(火)

☎午前9時40分~ ☎2歳以上 ☎3組

調布クオレ保育園☎481-8731

◎4月誕生会

☎4月17日(木)午前10時~11時

☎4月生まれ ☎3組

☎給食あり(300円)

調布城山保育園☎452-9496

◎誕生会(要申込み)

☎4月16日(水)

◎公園で遊ぼう会

☎4月24日(木)午前10時~11時

麗柴崎公園

エンゼルシー☎480-8010

◎4月誕生会

☎4月16日(水)午前9時50分~10時30分

☎4月生まれ、2歳以上 ☎2組

多摩川保育園☎483-4667

◎出前保育(こいのぼり製作)

☎4月23日(水)午前10時~11時

小学館アカデミーちよふ保育園☎490-6080

◎身体測定

☎3月26日(水)午前10時~11時

☎6歳未満 ☎10組(園で申込み)

城山保育園上石原☎490-2031

◎キッズランチ

☎4月23日(水)・30日(水)

☎午後0時30分~ ☎5組

☎270円

◎お外で遊ぼう会

☎4月24日(木)、5月1日(木)

☎午前10時~11時

上石原保育園☎484-0234(要申込み)

◎お庭で遊ぼう

☎4月30日(水)午前9時30分~

宮の下保育園☎486-5682(要申込み)

◎園庭あそび

☎4月17日(木)午前10時~午前11時

☎帽子、タオル、飲み物(麦茶など)

富士見保育園☎481-7671(要申込み)

◎園庭で遊ぼう

☎4月23日(水)午前9時50分~11時

☎1歳6か月以上



→申込み・問合せは3月24日(月)からの月~金曜日(祝日を除く)午前9時30分~午後4時に各保育園へお願いします。特に記載がない場合、対象は1歳以上・就学前のお子さんと保護者、定員がある場合は要申込み(申込み順)、参加費は無料です。なお、車での来場はご遠慮ください。※詳細は各保育園へお問い合わせください