いきいき健康情報!!

	事業名	日時	（受付時間）	場所	内容など
お母さんと子どもの健康	**乳幼児健康診査（費用：無料）**				問 保健センター 内線 504
	乳幼児歯科相談	①8/6(木) ②9/10(木)	9:00～10:15	保健センター	**健診のみ　対象** 概ね1～4歳未満　**申込** 電話予約制 **健診・予防処置（希望者はフッ素塗布）　対象** ①平成23･25年の8月生②平成23･25年の9月生　※対象者には事前に通知します。
	母子相談事業（未就学児対象）	8/7（金）	9:30～11:30		乳幼児の身長・体重測定・保健師相談　**申込** 予約不要です。時間内に直接保健センターまでお越しください。　**持物** 母子手帳
	離乳食教室（初期）	8/11（火）	9:45～11:30		**調理実習（野菜スープの作り方等）と試食　対象** 3～6ヵ月程度の乳児と保護者10組。**申込** 前日までにご予約ください。 **持物** 母子手帳・エプロン・三角巾（髪を覆う布）・手拭きタオル、おんぶひも、おむつやミルクなど
	1歳6ヵ月児健康診査	8/21（金）	13:00～13:15		**対象** 平成25年12月～26年1月生のお子さん（対象者には事前に通知をします）
	5歳児歯科健康診査（歯科健診と予防処置）	8/20（木）	9:00～10:00		**対象**　年長児 平成21年10月～11月生　5歳児 22年6月～7月生のお子さん　（対象者には事前に通知をします）
	6～7ヵ月・9～10ヵ月児健康診査	8/28（金）	13:15～13:30		**対象　6～7ヵ月児：**平成27年1/24～2/27生･**9～10ヵ月児：**平成26年10/24～11/27生　**持物** 母子手帳・受診票 ※**ご注意** 対象者への通知はありません。対象の月齢の内に受診してください。都内指定医療機関での個別受診も可能です。
	妊婦歯科健診	9/10（木）	10:30～11:00		**持物**　母子手帳　**申込** 電話予約制 ※妊娠中に1回、無料で受診できます。
学習・栄養	**健康全般に関する学習・体操など（費用：無料）**				**対象：おおむね40歳以上**　問 保健センター 内線 505
	健康教育	8/5（水）	10:00～11:30	平井	10：00～健康学習「熱中症予防」　10：30～ストレッチ体操 ※運動できる服装でタオル、水分をご持参ください
	健康栄養相談	8/7（金） 9/7（月）	9:30～11:30	保健センター	管理栄養士・保健師による健康や栄養に関する個別相談。お子様の食生活についての相談も受けつけています。※前日までにご予約ください。
運動	**各専門の講師による運動（費用：無料）**				**対象：おおむね40歳以上**　問 保健センター 内線 505
	水中歩行教室	毎週水曜日	14:00～15:30（※）	平井	プールの前にボールエクササイズやマッサージなどでウォーミングアップをします。歩行用プールではアクアウォーキングなど水中運動をします。 ※要予約　ふれあいセンター直接申し込み（☎042-597-4040）
	（※）おおむね60歳以上　★運動できる服装でタオル、飲み物をご持参ください。 ［凡例］大久野→大久野老人福祉センター、平井→平井・生涯青春ふれあい総合福祉センター				

広報からのお知らせ

～広報「日の出」いつもご覧頂きありがとうございます～

表紙や記事に、あなたが写っていたら連絡をください。
ご希望の方にその写真を差し上げます！

■ 取材班は腕章をしています。撮影にご協力をお願いします。

撮影を行う広報職員は、施設管理者やイベント主催者などに承諾を得て、広報紙などへの掲載を目的として腕章をつけ撮影を行っています。撮影現場では、口頭での撮影承諾は行いませんが、万が一、撮影されたくないなどの場合は、撮影している職員までお申し出ください。

日の出町
イメージキャラクター
「ひのでちゃん」

☀梅雨も明け本格的な夏到来!!☀

ジメジメした梅雨の間、なかなか干すことの出来なかった布団にたっぷり太陽の光を浴びさせたいですね！でもちょっと待って！長時間干し過ぎると布団が傷んでしまうらしく、特に日差しの強い夏場は午前中に1～2時間程度干すのが良いそうです。気持ちの良い布団で寝苦しい夏を乗り切りましょう。熱中症にも十分注意してください!!

問 総務課 広聴広報係 内線306

〒190-0192（個別郵便番号）東京都西多摩郡日の出町平井2780 TEL 042(597)0511(代) FAX 042(597)4369
日の出町ホームページ http://www.town.hinode.tokyo.jp/ メールアドレス info@town.hinode.tokyo.jp