

アサギマダラ観察会



日時 9月5日(土)午前9時～午後2時
場所 日の出山付近(問い合わせください)
持物 お弁当・飲み物・雨具
服装 長袖・長ズボン・帽子・しっかりと靴
 ※小学生未満は保護者同伴
 ※小学生未満は保護者同伴
 ※小学生未満は保護者同伴
 ※小学生未満は保護者同伴
問 ネイチャークラブ事務局 武智
 ☎ 090(5308)2382

合併60周年記念
 パフォーマンスアートひので2015

大勢の方が気軽に芸術を楽しみ、芸術文化を広げると共に、青少年の健全育成を目的にイオンモール日の出の協賛で開催します。町内外の方の出演者を募集します。

日時 12月5日(土)午前11時～午後6時
場所 イオンモール日の出
 1階メインコート
募集演目 演奏、音楽、ダンス、手品、お雛子、大道芸など
出演者資格 パフォーマンスが出来る個人又は団体の方
舞台の広さ 横幅10・4m、奥行き4・8m(司会用マイク、ピアノ、イスを用意)
 ※各団体が演じる時間は調整をお願いします
費用 出演料は無料。出演に係る費用は

出演者負担
応募期間 9月14日(月)～10月9日(金)
応募方法 出演を希望する方は、
 電話・はがき・FAX(597)6698・
 ☐ bunka@town.hinode.tokyo.jpで
 代表者氏名・住所・電話番号を役場文化スポーツ課社会教育係へお知らせください
 ▼「出演申込書」と「出演条件」を送付します。
 ※出演条件を確認後、出演申込みをしてください。
問 文化スポーツ課社会教育係 内線 541

福祉とけんこう



日帰り人間ドック助成

70歳・75歳の方を対象に、年齢を節目とした日帰り人間ドック受診料の助成(70歳の方は一部助成)を行っています。
 ※町に引続き3年間居住し71歳又は76歳に達する前日までに指定医療機関で受診事前申請が必要になりますので、印鑑・身分証明書を持参して保健センター窓口までお越しください。

問 いきいき健康課健康推進係 内線 506

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種助成

平成27年度の高齢者肺炎球菌ワクチン

定期接種費用助成は、平成28年3月31日で終了します。
 定期接種の対象者で接種を希望される方は、町内の指定医療機関に予約のうえ、個別通知書(4月に対象者に送付したはがき)、健康保険証を持参し接種を受けてください。

接種場所 町の指定医療機関
対象 町内在住で、過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、平成27年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方
助成額 4千円(接種費用から助成額を差し引いた自己負担額は、医療機関へお支払いください。医療機関によって費用が異なりますので、事前に確認してください。)
 ※生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者の方は接種費用の全額を町が負担します。

問 いきいき健康課健康推進係 内線 501

糖尿病と糖尿病予備群の方のための講演会inあきる野・日の出・檜原

日時 9月12日(土) 午後2時～4時
場所 公立阿伎留医療センター(地下1階講堂)
講演内容
 ■糖尿病とは：最近の治療も含めて
講師 青梅市立総合病院 内分泌糖尿病内科部長 関口芳宏氏(医師)
■食事療法：効果的で無理なく続く

生活習慣病予防教室③～骨粗鬆症予防教室～

講師 NPO法人西東京臨床糖尿病研究會 中文美氏(管理栄養士)
■運動療法：楽しく安全で高齢者も
講師 高村内科クリニック 小池日登美氏(トレーナー)
対象 糖尿病の患者さんとその家族の方、糖尿病予備群と言われた方、血糖値が高めと言われた方、糖尿病治療に興味のある方 **費用** 無料
 ※申込など詳細はお問い合わせください。
問 西多摩医師会
 ☎ 0428(23)2171
 (平日午前10時～午後4時)

生活習慣病予防教室③～骨粗鬆症予防教室～

女性は50歳を過ぎたところから急速に骨量が減少します。若いうちから骨量を蓄えておくことが大切です。骨の健康のためには、からだを動かすこと、骨を守る食生活が大切です。保健師、管理栄養士、運動指導士から骨の健康づくりのためのアドバイスがいっぱい！これからの生活に役立ちます。是非ご参加ください。

日時 9月30日(水)午後1時30分～4時
場所 保健センター2階
対象 町内在住の20歳以上の女性
定員 30人(先着順) **費用** 無料
持物 運動しやすい服装、タオル、水分、筆記用具
申込 直接・電話▼9月7日(月)から受付
問 いきいき健康課健康推進係 内線 505

生活習慣病予防教室④

～脂質(コレステロール)編～

控え過ぎても摂り過ぎてもいけない、からだに必要なあぶら。あぶらの種類を知ってかしく上手に摂ろう。一日に必要な野菜350gの摂取を目指して、食べて下げようコレステロール。管理栄養士による栄養の話、調理実習、試食を行います。

日時 10月9日(金)午前9時30分～正午
場所 保健センター2階

対象 町内在住の40歳以上の方

定員 20人(先着順) **費用** 無料

持物 タオル、エプロン、三角巾(バンドナなど)、筆記用具

申込 直接・電話▼9月7日(月)から受付
問 いきいき健康課健康推進係 内線 505

在宅医療・介護に役立つ市民講座

インフルエンザ・ノロウイルス対策、食事介助の基本、神経筋疾患を持つ方の災害への備え、心の健康アップ法

日時 10月17日(土) 午前10時～午後4時

場所 国立精神・神経医療研究センター病院 教育研修棟(小平市小川東町4-1-1)

講師 専門看護師・認定看護師

対象 在宅医療・介護に関心のある方

定員 50人(申込順) **費用** 無料

問 国立精神・神経医療研究センター病院看護部 ☎042(341)2711

がん検診(検査)追加募集

ご自身の健康チェックのため、大切な人のため、検診(検査)を受けましょう!

種類	がん検診				
	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮がん
健診方法	集団健診			個別健診	
対象	40歳以上(年度末到達年齢) 町内在住者			40歳以上	20歳以上
	※今年度に受診した方は対象外			(年度末到達年齢) 町内在住者 女性	
費用	無料 / 2次検診(精密検査)および2回目以降の受診は自己負担となります。			※1 治療中、妊娠中の方は対象外 ※2 昨年度および今年度前半募集時に受診された方は対象外	
	保健センター 10月29日(木)・30日(金) ①午前7時30分～8時15分 ②午前8時15分～9時 ③午前9時～9時45分 定員 各回30人(先着順)			検体キット配布 保健センター 10月29日(木)～11月6日(金) ※土日・祝日除く 検体回収期間 10月30日(金)～11月13日(金) ※土日・祝日除く 午前8時30分～午後5時までにお越しください。 定員 100人(先着順)	
場所	指定医療機関 日の出ヶ丘病院 健診センター			平成27年10月1日(木)～28年3月31日(木) 受診時間は午後になります。	
	問診・胃部エックス線(レントゲン)検査	問診・胸部エックス線(レントゲン)検査	便潜血反応検査(免疫便潜血検査2日法)	問診・視診・触診・マンモグラフィー(乳房エックス線撮影)	問診・視診・細胞診(該当者のみ内診・子宮内膜細胞診)
申し込み	保健センター 9月30日(水)～10月5日(月) ※土日除く 午前8時30分～午後5時 申込用紙に記入してください。			指定医療機関 日の出ヶ丘病院 健診センター ☎042(588)8666 平成27年9月24日(木)～28年2月29日(月) 土日・祝日・年末年始(12/28～1/11)除く 午前9時30分～午後4時 直接日の出ヶ丘病院へお申し込みください。	
	10月1日(木)～10月5日(月) ※土日除く 午前8時30分～午後5時			10月29日(木)～11月6日(金)に直接保健センターへお越しください。 ※土日・祝日除く	
健診結果	個別に受診結果票を郵送します。				
注意事項	結果により医療機関への再受診が必要です。職場などで健康診断等の受診機会がある方は対象外です。				

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 502