

健康

糖尿病入門講座

食事療法をこれから始める方を対象に、栄養士と保健師による講座を開催します。  
 とき 8月2日(金) 午前10時~11時30分  
 ところ 保谷保健福祉総合センター  
 定員 10人(申込順)  
 申込 8月1日(木)までに電話で予約  
 健康推進課(保谷内線2367)

風しんの予防接種を受けましょう

平成13年11月、予防接種法の一部を改正する法律の施行に伴い、まだ風しんの予防接種を受けたことのない方も、受けられるようになりました。  
 対象 昭和54年4月2日、昭和62年10月1日に生れた市内在住の方で、まだ風しんの予防接種を受けたことのない方  
 期間 平成15年9月30日まで  
 接種方法 市内指定医療機関で母子健康手帳、市指定の予防接種提示のうえ接種  
 費用 無料  
 市指定の予防接種は対象者が12歳のときに個別にお送りしています。お手元がない場合は

歩きタバコは、やめましょう

歩きタバコは、小さなお子さんの目線の位置にあり、非常に危険です。また、ポイ捨てにもつながり、環境美化の面からも好ましくありません。ご理解と協力をお願いします。  
 環境保全課(保谷内線2212)



は母子健康手帳持参のうえ、健康推進課の窓口までお越しください。再発行します。  
 すでにMMR(麻疹、おたふく風邪、風しんの混合ワクチン)を接種している方は、改めて接種する必要はありません  
 妊娠している方、妊娠の可能性がある方は接種できません。また、接種後3か月は避妊が必要です  
 健康推進課(保谷内線2361)

リハビリ教室

病気や体力の低下等で外出が困難になった方。年齢とともに、また病気をした後から、ついに閉じこもりがちになり、外に出るためのきっかけがつかめない、という方を対象に、リハビリ教室を開催しています。  
 対象 市内在住のおおむね40歳以上の方で、介護保険による通所・訪問リハビリ等を受けていない方。その他の条件については、お問い合わせください。  
 通所期間 おおむね1年間  
 通所場所 ひばりが丘福祉会館 富士町福祉会館  
 高齢者センターきらら(機能訓練室)  
 申込 電話で健康推進課へ原則として、送迎はありません。居住地の交通事情や状況によって検討します。  
 健康推進課(保谷内線2365)

8月の健康

健康推進課

栄養相談・健康相談

栄養相談 とき・ところ 5日(月) 午後1時30分~3時30分・保谷保健福祉総合センター、7日(水) 午前9時30分~11時30分・田無総合福祉センター  
 定員 各日5人(申込順) 電話予約制  
 内容 栄養士による相談  
 健康相談 日程・ところ 6日(火)・下保谷福祉会館(保谷22・8338)  
 9日(金)・住吉福祉会館(保谷21・1122)  
 13日(火)・ひばりが丘福祉会館(保谷24・0262)  
 23日(金)・富士町福祉会館(保谷65・9350)  
 27日(火)・新町福祉会館(保谷0422・551781)  
 時間 各会館とも、午後1時30分から受け付け開始  
 申込者が少ない場合は、2時30分前に終了します。  
 対象 60歳以上の方

育児相談

母子保健センター 19日(月) 午前9時30分~11時  
 ・子育てミニ講座、ママと遊ぶ!、おすわりから歩く前の乳児対象  
 保谷保健福祉総合センター 7日(水) 午前9時30分~11時  
 ・子育てミニ講座「ヒミツのおやつ」(1歳以上の乳児対象)  
 コール田無 2日(金) 午前10時~11時30分  
 内容 身長、体重測定  
 母子保健センターと保谷保健福祉総合センターでは、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等)も行います。  
 対象 乳幼児と保護者  
 持ち物 母子健康手帳・歯科相談は歯ブラシ  
 子育てミニ講座を同時開催しています。午前10時~10時40分の2回。自由参加

乳幼児健康診査

対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡してください。  
 田無会場(母子保健センター) 3歳児健康診査...7日(水) 保谷会場(保谷保健福祉総合センター) 3~4か月児健康診査...1日・29日(木) 1歳6か月児健康診査...6日・27日(火) 3歳児健康診査...28日(水)  
 3歳児健康診査...7日(水) 保谷会場(保谷保健福祉総合センター) 3~4か月児健康診査...1日・29日(木) 1歳6か月児健康診査...6日・27日(火) 3歳児健康診査...28日(水)

言葉の発達に心配のあるお子さんの言語訓練・相談

お子さんが、うまくしゃべれない、ことばがはつきりしない等、ことばの発達に心配のある方のために、言語訓練・言語相談の機会を設けました(一人20分程度)。  
 とき 8月1日(木)  
 ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)  
 対象 5歳~12歳くらい  
 相談・指導 長浜ヒサ先生(言語訓練士)  
 申込 7月18日(木)~24日(水)に電話で教育相談課へ  
 教育相談課(保谷25・4972)

からだの動きが気になる子どもの発達相談

手足や体の動きがちよつと気になる、まだ歩けない等子どもの発育に不安のある方は、気軽においでください。  
 とき 8月1日(木) 午前9時30分(予約制)  
 ところ こどもの発達センターひいらぎ  
 相談員 若狭三郎氏(ひいらぎ機能訓練担当 作業療法士)  
 申込 こどもの発達センターひいらぎ  
 こどもの発達センターひいらぎ(保谷22・9897)

7・8月の休日診療

診療時間

病院...午前9時~午後10時  
 医院...午前9時~午後5時  
 西東京市休日診療所(保谷保健福祉総合センター2階) ...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時

医療機関(所在地・電話番号)		
7月20日	田無病院 (緑町3~6~1) 保谷61-2682)	
	小児クリニック・小野 (南町3~22~10) 保谷66-0930)	
21日	佐々総合病院 (田無町4~24~15) 保谷61-1535)	
	坂上医院 (南町3~17~8) 保谷67-4110)	
28日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19) 保谷64-1511)	
	永田外科・胃腸科 (南町4~12~6) 保谷65-8530)	
8月4日	田無病院 (緑町3~6~1) 保谷61-2682)	
	梅村こども診療所 (南町5~17~2) 保谷67-8171)	
11日	佐々総合病院 (田無町4~24~15) 保谷61-1535)	
	がんばりクリニック (芝久保町3~22~17) 保谷65-8774)	

~西東京市休日診療所~

上記のすべての休日に診療を行っています。  
 診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、5時~9時  
 場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1~5~1 保谷64-1311 内線2382)

7・8月の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)		
7月20日	松川歯科医院(田無町3~9~7) 第一不二ホームズ208 保谷65-5881)	
	浜田歯科医院(ひばりが丘2~11~24) 保谷21-4061)	
21日	服部歯科医院 (芝久保町3~9~16) 保谷63-5245)	
	相田歯科医院 (富士町4~5~16) 保谷61-1970)	
28日	押見歯科診療室(谷戸町3~26~1) 並木ビル2階 保谷21-6480)	
	カスヤ歯科医院 (保谷町6~25~24) 保谷21-7732)	
8月4日	南田歯科医院 (南町1~5~9) 富士マンション1 保谷67-5122)	
	浅野歯科医院 (ひばりが丘1~3~3) 保谷21-1868)	
11日	こみね歯科(南町4~4~2) プリンズプラザ田無2階 保谷67-3415)	
	樋口歯科医院 (保谷町3~11~24) 保谷61-0551)	

エガール

つうしん エガール 編集委員会がスタート!

男女平等推進コーナー

公募編集委員5人の皆さんによる平成14年度の編集委員会スタートしました。最初の委員会では、20歳代から70歳代の幅広い年代の委員が、日ごろの暮らしの中で感じている男女の不等感などについて意見交換しました。編集にあたっては、身近な問題を取り上げていくことが大切であると確認されました。誰にでも読みやすい情報誌の編集に熱く燃えています。第3号は9月に発行を予定していますので、ご期待ください。また、情報誌に関するご意見等がありましたら、生活文化課生活文化課男女平等推進係までお寄せください。(保谷50・0055)

ご利用ください女性相談

市民会館2階相談室  
 相談専用電話 0424-50-0222

7月8日から、市民会館2階相談室で、女性を対象にした相談を始めました。専門女性相談員が、電話および面接で相談を受けます。自分、家族、職場の人間関係のこと等、何でも気軽にご相談ください。  
 生活文化課男女平等推進係(保谷50・0055)

~相談日~ 正午~午後1時、祝日と年末年始は休み

悩みなんでも相談 (電話・面接) (火曜日は電話による相談のみ)	月曜日	午前10時~午後4時
	火曜日	
	木曜日	
カウンセリング (面接)	金曜日	午後4時~9時
	水曜日	午後4時~9時
	土曜日	午前10時~午後4時
からだの相談	8月から実施予定	