



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555  
市役所健康課  
担当宛て

※往復はがきの返信用には、  
住所・氏名を記入

## 往復はがき

- 「ファミリー学級」申し込み
- ①参加希望コース
  - ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
  - ③住所
  - ④日中連絡のつく電話番号
  - ⑤出産予定日・病院名
  - ⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
  - ⑦パパの参加予定日


## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
<b>糖尿病講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月14日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	前日までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	2月28日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 3月11日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/各日20人(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	3月10日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 3月12日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	3月6日(木)までに電話予約 3月10日(月)までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法 <sup>※</sup> 】	<b>第16コース</b> 3月7日(金)・29日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦のみの参加も可)/ 28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 6月14日～7月26日	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 2月11日(祝)～21日(金)

## 子ども

### ◆健康課 ☎042-438-4037

当日…申し込み不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
<b>時</b> 2月20日(木) 3月6日(木)・27日(木) <b>受付</b> ：午後0時10分～1時10分 <b>場</b> 保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知	<b>時</b> 3月17日(月)・24日(月) <b>受付</b> ：午前9時～10時 <b>場</b> 保谷保健福祉総合センター3階 <b>対</b> 個別に通知(1歳3カ月までで希望される方はお問い合わせください)	<b>時</b> 3月4日(火)・18日(火) <b>受付</b> ：午前9時～10時 <b>場</b> 保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知(2歳6カ月までで希望される方はお問い合わせください)	<b>時</b> 2月19日(水)・26日(水) 3月12日(水)・26日(水) <b>受付</b> ：午後0時10分～1時10分 <b>場</b> 保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)
<b>BCG予防接種</b> 生後5カ月になる前のお子さん、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。 <b>場</b> 保谷保健福祉総合センター3階 <b>対</b> 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	<b>育児相談</b> <b>当日</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>時・場</b> 2月27日(木)午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター2階 3月19日(水)午前9時30分～11時・田無総合福祉センター2階 <b>対</b> 乳幼児とその保護者	<b>子育て講座</b> <b>当日</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>時・場</b> 2月27日(木)・保谷保健福祉総合センター2階 3月19日(水)・田無総合福祉センター2階 <b>1回目</b> ：午前10時～10時40分 <b>2回目</b> ：午前10時50分～11時30分 <b>対</b> 7～8カ月の乳児とその保護者/各回先着15組	

## 健康ガイド

### ■リハビリ相談

**時** 週2回(月・水曜日 午後3時～4時)  
**場** 保谷保健福祉総合センター  
**内** リハビリ方法や福祉用具・住宅改修など理学療法士による相談  
**対** リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者  
**申** 電話で下記へ  
**◆健康課 ☎(☎042-438-4037)**

### ■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育・発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。  
**申** 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で申し込み  
**◆健康課 ☎(☎042-438-4037)**

## 市内の空間放射線量測定結果

(2月6日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	2月3日(月)	0.057	0.064
東部	なかまち保育園	中町	2月4日(火)	雪のため測定なし	
中央部	田無第二中学校	北原町	2月5日(水)	0.056	0.063
西部	田無第三中学校	西原町	2月6日(木)	0.060	0.079
南西部	田無市民公園	向台町	1月31日(金)	0.039	0.037
南部	武蔵野大学(協力)	新町	2月5日(水)	0.061	0.082

※次回は、3月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。  
 ※PM2.5の測定結果については市HPに掲載しています。  
**◆環境保全課(☎042-438-4042)**

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

**医科**(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください)

診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
<b>16日</b>	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	<b>休日診療所</b> 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、 歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。
<b>23日</b>	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	

**歯科**(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
<b>16日</b>	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118
<b>23日</b>	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	ニヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666

## 電話相談

### 母子の健康相談室(小児救急相談)

平日 午後5時～10時  
土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時

東京都  
☎03-5285-8898  
または#8000

### 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

毎日24時間

東京都  
☎03-5272-0303