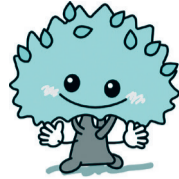




健康ひろば



市の木キャラクター けやき

記入例

【はがき宛先】〒202-8555市役所健康課 担当宛て

※返信用には、住所・氏名を記入

Ⅰ 往復はがき・Eメール	Ⅱ 往復はがき・Eメール
「食育講座①」申し込み ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ※保育希望者は、子どもの氏名・生年月日	「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(例)両日、2日目のみ

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
一般 ◆健康課係(☎042-438-4037)			
食育講座 Part 1 (子ども編) 【何を食べる? どう食べる? ~食べる力を育てるために~】 【管理栄養士・歯科衛生士による食事と口腔機能の話】	6月19日(金)午前10時~午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方/ 30人 ※保育あり(申込多数の場合は抽選)	往復はがき、またはメール(記入例参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 6月10日(水)
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	5月28日(木)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病の予防また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
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方にお勧めです。	5月22日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター 6月9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 ※10人以上で出張講座も実施します(月~金曜日の午前9時~午後5時、会場はご準備ください)。
ボディケア講座~肩こり予防~ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】	6月3日(水)午後1時~2時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	6月3日(水)午後2時15分~3時15分・ 6月18日(木)午前11時15分~午後0時15分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/ 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	6月15日(月)午後1時~4時/ 保谷保健福祉総合センター 6月17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)	6月11日(水)までに電話予約 6月12日(木)までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ~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・育児参加方法など】	第5コース 6月26日(金)、7月11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 第6コース 7月10日(金)、8月1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)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安: 第5コース: 9月27日~11月21日 第6コース: 10月18日~12月26日	往復はがき、またはメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第5コース: 6月1日(月)~10日(水) 第6コース: 6月13日(土)~23日(火)

子ども ◆健康課係(☎042-438-4037) 当日...申込不要・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 時 5月21日(木)・28日(木)、6月18日(木)・25日(木) 受付: 午後0時10分~1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 5月25日(月)、6月8日(月)・22日(月) 受付: 午前9時~10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 5月26日(火)、6月9日(火)・23日(火) 受付: 午前9時~10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)	3歳児健康診査 時 5月20日(水)、6月10日(水)・24日(水) ※指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)
BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに、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。 場 保谷保健福祉総合センター 対 生後1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん	育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 5月29日(金)受付: 午前9時30分~11時・田無総合福祉センター 6月29日(月)受付: 午前9時30分~11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 5月29日(金)・田無総合福祉センター 6月29日(月)・保谷保健福祉総合センター 1回目: 午前10時~10時40分 2回目: 午前10時50分~11時30分 対 7~8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)	

献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 5月21日(木)午前10時~11時30分・午後1時~4時

場 保谷庁舎正面玄関前
 対 16~64歳 ※60~64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
 ◆健康課係(☎042-438-4021)

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
17日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
24日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	
31日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	川村クリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	

健康ガイド

■風しん対策抗体検査・予防接種
 6月1日(月)から、風しんに対する抗体検査および予防接種を開始します。
 □先天性風しん症候群対策の抗体検査(無料)・予防接種(5,800円)*
 対 市内在住の19歳以上で、妊娠を予定または希望する女性
 ※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ
 □2~18歳の風しん予防接種(5,800円)*
 対 市内在住の2~18歳で、風しん定期予防接種期間中に接種を行わなかった方
 ※生活保護受給世帯・中国残留邦人世帯などの方は、証明となるものを医療機関に持参すれば、接種費用は無料
 ※詳細は、市HPまたは下記へ
 ◆健康課係(☎042-438-4021)

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)
 助産師・保健師が訪問し、体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。
 対 赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送、または電話で下記へ
 ※赤ちゃん訪問はがきは、母子健康手帳交付時に配布した「母と子の保健ファイル」に同封
 ◆健康課係(☎042-438-4037)

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		
17日	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182		
24日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454		
31日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551		