

健康ひろば



記入例

.....

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール	B はがき・メール
「ファミリー学級第4コース」申込 ①第4コース ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢 ③住所④妊婦さんの電話番号 ⑤出産予定日・病院名 ⑥パパの参加予定日 (例) 両日、2日目〆	「離乳食講習会ステップ」申込 ①7月14日 ②住所 ③保護者氏名 ④子どもの氏名(ふりがな) ⑤子どもの生年月日 ⑥第〇子 ⑦電話番号

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	6月24日(水)・29日(月)、7月8日(水)・17日(金) 午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で妊娠30週以降の妊婦(父親の参加可)/12組 出産予定7～9月の方	各日2日前までに電話 ※6月29日(月)分のみ、26日(金)まで受付
ファミリー学級第4コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目: 妊娠中の生活と健康 2日目: 赤ちゃんのお世話について	1日目: 7月10日(金) 2日目: 7月18日(土) 午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター マタニティクッキングは中止	在住で初めて父親・母親になる方(1日目は妊婦のみ)/24組 対象出産予定月: 9・10月	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 6月26日(金)まで

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】 ※試食はありません	7月8日(水)午前10時30分～11時 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者/20組	7月3日(金)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】 ※試食はありません	7月14日(火)午後1時15分～2時30分 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者/16組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 6月30日(火)まで

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。
場 保谷保健福祉総合センター
対 1歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

BCG予防接種

各種健診の受診時のお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度は、特定健診の集団健診はありません。個別健診のみになります。そのため、必ず事前に医療機関にお問い合わせのうえ、受診していただきますようお願いいたします。各種健診の詳細は市報7月1日号・健康事業ガイド・市HPをご確認ください。

▶健康課 保 042-438-4037

7月1日(水)から母子健康手帳の交付場所が変更になります

交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター)・子育て支援課(田無第二庁舎2階)

受付時間 午前8時30分～午後4時30分

※保健師・助産師などの専門職員が相談をお受けしますので、時間に余裕をもってお越しください。
 ※詳細は7月1日号をご覧ください
 ▶健康課 保 042-438-4037

集団健診休止中の3～4カ月児健康診査について

生後6カ月までの乳児で、3～4カ月児健康診査がお済みでない方は、医療機関で個別に健診ができます。対象の方には個別に通知しています。なお、転入された方は右記へお問い合わせください。

対象 3～6カ月までの3～4カ月児健康診査をまだ受診していない乳児
 ※詳細は市HP(下記QRコードから)をご覧ください。
 ※必ず事前に予約してください。

▶健康課 保 042-438-4037

地域子育て支援センターを予約制にて再開しています

新型コロナウイルス感染症対策に配慮し、混雑を避けるために当面の間、予約制にて再開しています。詳細は、市HPをご確認いただくか、各センターへお問い合わせください。

各センターにて電話で予約受付 子育てなどに関してご不安なことがありましたら電話でご相談ください。保育士の栄養士・看護師・地域子育て支援センター専任の保育士が電話相談を受け付けています。

受付時間 平日午前9時30～午後4時30分

子育てに役立つ情報を動画で配信しています ●触れ合い遊び ●簡単な手作りおもちゃ ●離乳食作りなど

地域子育て支援センターの情報はこちらから▲

- ▶地域子育て支援センター
- 「なかもち」 保 042-422-4880
- 「すみよし」 保 042-421-8146
- 「やぎさわ」 保 042-465-0328
- 「ひがし」 保 042-421-9913
- 「けやき」 保 042-464-3823

「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止

6月26日(金)は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は脳や中枢神経をはじめ心身に大きなダメージを与えます。薬物を乱用することで、家族や友人を巻き込み、大切な人生を崩壊させてしまいます。

薬物乱用の危険性を認識し、薬物を乱用しない社会環境づくりへのご理解・ご協力をお願いします。

▶健康課 保 042-438-4021

休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

ごみの出し方 ワンポイント

ごみ・資源物は当日の朝8時30分までにしだしてください
 当日の収集量や道路状況により、収集時間が大きく変わることがあります。戸建て住宅の方は道路に面した敷地内の見やすいところ、集合住宅や集積所を継続利用している方は指定された場所に出してください。

可燃ごみの水切りの徹底をお願いします
 生ごみが水分を多く含んでいると、重量が増えてしまいます。生ごみを出す前にひとしぼりして排出していただくようお願いいたします。

▶ごみ減量推進課 保 042-438-4043

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
21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 保 042-464-1511	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 保 042-425-6476	休日診療所 中町1-1-5 保 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
28日	田無病院 緑町3-6-1 保 042-461-2682	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 保 042-452-7411	

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		
21日	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 保 042-421-1182	28日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 保 042-465-8666