

# 健康ひろば



記入例	Aメール	Bメール	Cメール
	[美姿勢エクササイズ]申込 ①2月24日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日、性別	[離乳食講習会 ステップ]申込 ①2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	[まますた]申込 ①2月24日 ②氏名(ふりがな) ③赤ちゃんと赤ちゃん ④赤ちゃんの生年月日、月齢 ⑤出産した場所 (医療機関名など) ⑥電話番号 ⑦住所(町名)

※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協力をお願いします。

健康課 ☎042-438-4037									
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>						
<b>栄養・食生活相談</b> 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談】	2月1日(水)午前9時～正午の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	1月27日(金)までに電話						
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月1日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/8人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	前日までに電話						
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	2月13日(月)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	2月8日(水)までに電話						
<b>西東京しゃきしゃき体操パート1講座</b> 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	2月14日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施します (平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください。)						
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	①2月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②2月16日(水)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人	前日までに電話						
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	2月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/10人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例☎)seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月17日(金)						
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	2月1日(水)午前10時15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/30組	1月30日(月)までに電話						
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	2月14日(火)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例☎) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月31日(火)						
<b>まますた</b> 【第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	2月24日(金)午前9時45分～11時 (受付は9時30分から) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/8組	電話・メール(右上記入例☎) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月20日(月)						
<b>個別育児相談会</b> 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	①2月6日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②2月28日(火)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は2月2日(水)までに電話 ②は2月24日(金)までに電話						
<table border="0"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <b>3～4カ月児健康診査</b>                      時 1月19・26日(水)、2月2・16日(水)                      場 防災・保谷保健福祉総合センター2階                      対 個別に通知                 </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>1歳児講座</b>                      時 1月23日(月)、2月20日(月)                      場 防災・保谷保健福祉総合センター2階                      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)                 </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>3歳児健康診査</b>                      時 1月18・25日(水)、2月8・15・22日(水)                      場 防災・保谷保健福祉総合センター2階                      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)                 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <b>BCG予防接種</b>                      対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。                      場 防災・保谷保健福祉総合センター3階                      対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん                 </td> <td style="vertical-align: top;"> <b>2歳児すくすく相談会</b>                      時 1月24日(火)、2月7・21日(火)                      場 防災・保谷保健福祉総合センター2階                      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)                 </td> <td></td> </tr> </table>				<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 1月19・26日(水)、2月2・16日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	<b>1歳児講座</b> 時 1月23日(月)、2月20日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	<b>3歳児健康診査</b> 時 1月18・25日(水)、2月8・15・22日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	<b>BCG予防接種</b> 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 1月24日(火)、2月7・21日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	
<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 1月19・26日(水)、2月2・16日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	<b>1歳児講座</b> 時 1月23日(月)、2月20日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	<b>3歳児健康診査</b> 時 1月18・25日(水)、2月8・15・22日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)							
<b>BCG予防接種</b> 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 1月24日(火)、2月7・21日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)								

## 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  
 ※発熱(1週間以内に発熱37.5℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変込み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。  
 ※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻拭拭い液での検査(インフルエンザ検査<sup>※</sup>)はしていません。  
 ※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。  
 ※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
15日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	こみち内科クリニック 南町6-9-19 ☎042-450-6731	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
22日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700 ※小児科は午後5時まで	はるクリニック 谷戸町3-23-1 ☎042-425-1178	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	

## 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
15日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211
22日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488
29日	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234

## 健康ガイド

健康課 ☎042-438-4037

- 母子健康手帳の交付・たまご面接  
医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。  
時 ●午前9時～正午 ●午後1時～4時 ※時間に余裕をもってお越しください。  
場 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)・子育て支援課(田無第二庁舎2階)  
内 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談
- 1歳6カ月児医科・歯科健康診査  
小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。  
内 ●医科・・・身体計測、小児科・内科健診、個別相談  
●歯科・・・歯科健診、歯磨き相談  
対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)  
※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。



## 柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排出ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/m<sup>3</sup>Nと定められています。令和4年8～10月の分析結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m<sup>3</sup>Nでした。  
 柳泉園組合 ☎042-470-1547  
 ▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043