

# 健康ひろば



市の花 ツツジ

## 記入例

<b>A メール</b> 「糖尿病基礎講座」申込 ①氏名(ふりがな) ②住所 ③生年月日 ④電話番号	<b>B メール</b> 「免疫力UP講座」申込 ①氏名(ふりがな) ②住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日、性別	<b>C 電子申請</b> 「ファミリー学級」申込 	<b>D メール</b> 「まますた」申込 ①6月14日 ②氏名(ふりがな) 母親と赤ちゃん ③赤ちゃんの生年月日、月齢 ④出産した場所 (医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名)	<b>E 電子申請</b> 「離乳食スタート」申込 
---	--	----------------------------------	---	----------------------------------

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い・手指消毒など感染症対策にご協力をお願いします。

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<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】	6月7日(水)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	電話・メール(右上記入例㊦) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月2日(金)
<b>ボディケア講座~ひざ痛予防~</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	6月7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/15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>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】	①6月7日(水)午後2時15分~3時15分 ②6月15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>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	6月12日(月)午後1時30分~3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	6月9日(金)までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2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!】	6月13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>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】	6月14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	6月9日(金)までに電話
<b>免疫力UP講座(2日間)~元気を保つための体づくり~</b> 保育 <sup>あり</sup> 1日目:栄養講座・あなたの血管年齢は?(測定 <sup>あり</sup> ) 2日目:運動講座・実技	1日目:6月16日(金) 2日目:6月23日(金) 午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住の階段の昇降や歩行に支障のない18歳以上の女性で、2日間参加可能な方/20人	電話・メール(右上記入例㊦) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月9日(金)
<b>ファミリー学級・2日制 第3コース</b> ~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:6月17日(土)午前9時30分~午後0時15分 2日目:6月30日(金)午後1時30分~4時15分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:9~10月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市 ☒ または 右上 ☒ 電子申請 申込期間:5月19日(金)~6月2日(金)
<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】	6月14日(水)午前9時45分~11時(受付は9時30分 <sup>から</sup> ) 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):6月9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】	6月14日(水)午前10時15分~11時(受付は10時 <sup>から</sup> ) 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	市 ☒ または 右上 ☒ 電子申請 申込期限:6月11日(日)
<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】	①6月5日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②6月26日(月)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5月31日(水)までに電話 ②は6月21日(水)までに電話

<p><b>子ども</b></p> <p><b>3~4カ月児健康診査</b> 時 5月18・25日(水)、6月1・15・29日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知</p> <hr/> <p><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、まだBCG予防接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>1歳児講座</b> 時 5月22日(月)、6月12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)</p> <hr/> <p><b>2歳児すくすく相談会</b> 時 5月23日(火)、6月6・20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)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b> 時 5月17・31日(水)、6月7・21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)</p>
---	--	---

### 病気のお子さんを預かります 病児・病後児保育室(事前登録制)

病気の最中や回復期の子どもを一時的にお預かりします(この事業は、市が医療機関に運営を委託しています)。  
▶幼児教育・保育課 ☎ 042-497-4926

- 病児保育室「ありあ」**  
☎ 042-439-5212  
場/定 南町5-11-8/6人  
月~10歳に達する日の属する年度の末日までの子ども  
¥ ● 4時間以内...1,500円  
● 4時間超...3,000円
- 病児保育室「えくぼ」**  
☎ 042-438-7001  
場/定 下保谷4-2-21/8人  
※生活保護受給世帯や住民税非課税世帯などは減免<sup>あり</sup>
- 病後児保育室「ぼんだ」**  
☎ 042-465-0988  
場/定 田無町4-27-3-2階/6人  
☑ 登録申込書・収入状況報告書(利用料金の減免申請する方<sup>のみ</sup>)・在勤証明書(市外在住の方<sup>のみ</sup>)を明記し、住所が確認できるもの(免許証・保険証<sup>など</sup>)を利用したい施設へ持参  
☐ 申込書類の配布  
幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)、各病児・病後児保育室・市 ☒ から

☐ 利用時間  
(月)~(金) 午前8時30分~午後6時  
(土) 午前8時30分~午後0時30分  
☑ 保護者が在住・在勤で、満6カ

### 休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

**内科** 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、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。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<sup>ひくう</sup>鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査<sup>など</sup>)はしていません。  
※休日診療所は、東京都指定の外来対応医療機関です。  
※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
21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 <sup>まで</sup>	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎ 042-465-8530	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 <sup>まで</sup>
28日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup> ☎ 042-465-0700	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎ 042-439-4976	

**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	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎ 042-422-5450
28日	小川歯科 南町2-2-7 ☎ 042-461-9301

### 5月31日は「世界禁煙デー」

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受け付け中です。

※たばこのリスクと禁煙の方法の詳細は、市 ☒ をご覧ください。  
☑ からだと心の健康相談  
☎ 042-438-4087 市 ☒  
▶健康課 保 電 042-438-4037