



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課

## はがき・Eメール

「手打ちうどん講習会」申込  
①住所  
②氏名  
③生年月日  
④電話番号

## 一般

◆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
地域の食文化を知ろう「手打ちうどん講習会」 【調理実習】	2月23日(金)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	市内在住の方/16人(申込多数は抽選)	はがき・Eメール(記入例) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)1月26日(金)
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】	1月22日(月)午後1時30分～3時 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	1月19日(金)までに電話
サンテ ミニ栄養講座 【骨量をコツコツ貯める栄養食】	2月23日(金)午後1時～午後2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人程度	2月20日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※運動不足を感じている方にお勧めです。	1月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/各20人 ※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)。	前日までに電話
	2月13日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		2月9日(金)までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	1月26日(金)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	1月23日(火)までに電話
	2月14日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター		2月9日(金)までに電話
ボディケア講座～腰痛予防～ 【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7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	前日までに電話
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】	2月7日(水)午後2時15分～3時15分・ 2月15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2人程度	前日までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	2月6日(火)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人	2月2日(金)までに電話

## 子ども

◆健康課 保 042-438-4037

◆…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。

<h3>3～4カ月児健康診査</h3> <p>時 1月18・25日(休)、 2月1・15・22日(休)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 1月15・29日(月)、2月5・19日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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>	<h3>2歳児すくすく相談会</h3> <p>時 1月23日(火)、2月6・20日(火)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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>	<h3>3歳児健康診査</h3> <p>時 1月17・24日(水)、 2月7・14・28日(水)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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>
<h3>BCG予防接種</h3> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 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</p>	<h3>育児相談</h3> <p>(身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 1月30日(火)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>● 2月27日(火)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<h3>子育て講座</h3> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 1月30日(火)・田無総合福祉センター</p> <p>● 2月27日(火)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>1回目：午前10時～10時40分</p> <p>2回目：10時50分～11時30分</p> <p>対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## 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
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	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
28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	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハインズ田無式番館104 ☎042-450-6731	
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	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	28日	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899

## 健康ガイド

### 乳がん指定医療機関情報

平成29年度の佐々総合病院の乳がん検診は定員に達しました。他医療機関に変更する際は、直接医療機関へご連絡ください(市への連絡不要)。

◆健康課 保 042-438-4021

### 母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

☐交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

☐交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)・出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などは、ご連絡ください。

◆健康課 保 042-438-4037

### 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カ月前ごろに個別通知します。

※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。

◆健康課 保 042-438-4037

## 柳泉園組合 水銀濃度測定結果

法律では排出規制基準が定められていないため、当組合では廃棄物焼却施設の排出ガス中の水銀濃度の自己規制値を0.05mg/m<sup>3</sup>Nと定め測定しています。8～10月の分析計測結果(各月

の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00 mg/m<sup>3</sup>Nでした。

問 柳泉園組合 ☎042-470-1545

◆ごみ減量推進課

☎042-438-4043