

健康ひろば



はがき・メール

記入例

「離乳食講習会」申込

①希望日
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

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	7月4日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/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】	7月4日(水)午後2時15分～3時15分 19日(水)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
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】	7月18日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方 および家族/10人	前日までに電話
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】	7月20日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	7月17日(火)までに電話

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	7月31日(水)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者 (第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):7月2日(月)
3～4カ月児健康診査	時 6月21日(水)、7月5・19・26日(木) 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 6月25日(月)、7月9・23日(月) 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 6月26日(火)、7月10・24日(火) 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)
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。 場 保谷保健福祉総合センター 対 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 ● 6月18日(月)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ● 7月18日(水)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 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 ● 6月18日(月)・保谷保健福祉総合センター ● 7月18日(水)・田無総合福祉センター 午前10時(40分程度) 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	3歳児健康診査 時 6月20日(水)、7月4・11・25日(水) 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)



「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止街頭キャンペーン

時・場 6月23日(土)
●午後3時・田無駅
●3時30分・ひばりヶ丘駅

6月26日は「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のための啓発に、ご理解・ご協力をお願いします。

▶健康課 保 電 042-438-4021

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。

□認知症サポーターとは 認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方のことです。

時 6月30日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 ハートフル田無(向台町2丁目)
内 ①認知症について
②認知症サポーター100万人キャラバンについて

③認知症の方を地域で支えるためには
対 在住・在勤で、当講座を受講したことのない方
定 25人(申込順)
※参加者にはオレンジリング贈呈
※5人以上集まれば市内出張講座可
申 6月25日(月)までに電話またはメールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶高齢者支援課 保 電 042-438-4029
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

消費生活相談 Q&A

架空請求はがきにご注意を!

Q 「総合消費料金に関する訴訟最終告知」というはがきが届いたが、まったく心当たりがない。どう対応したらよいだろうか。

A 架空請求につながるはがきなので、相手に連絡しないよう情報提供しました。差出人には法務省〇〇センターとあり、契約不履行による民事訴訟が提訴されたなどと記載されており、心当たりがなくても不安になるような文言となっています。また、訴訟の取り下げの相談に応じるので、必ず本人から電話するようにと電話番号の記載があり、消費者から連絡するよう巧みな誘導となっています。このようなはがきは、50歳代以上の女性を狙って届いている傾向があり、個人情報何らかの手段で入手し、発送していると思われます。昨年度から多くの相談が当市をはじめ全国の消費者センターに寄せられています。差出人の団体は法務省とは一切関係がなく、記載の電話番号に連絡しないよう法務省のHPでも注意喚起されています。電話をしてしまうと、訴訟の取り下げについては弁護士を紹介すると言われるようです。しかし、実際には訴訟を起こされているわけではなく、架空の話のため、このようなはがきを受け取っても、相手に連絡しないようにしましょう。心配な場合は下記にご相談ください。

▶消費者センター 保 電 042-425-4040

+ 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医療 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	田無病院 緑町3-6-1 電 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 電 042-452-7411	休日診療所 中町1-1-5 電 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	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 電 042-439-6916	

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	しげる歯科 向台町5-1-1 電 042-467-1107	24日	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 電 042-439-4618