

# 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

「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日目等

### B はがき・メール

「離乳食講習会  
ステップ」申込  
①7月30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

▶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
<b>ボディケア講座～肩こり予防～</b> 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅のできる体操】	7月3日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の18歳以上の方/15人	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】	7月3日(水)午後2時15分～3時15分 18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	前日までに電話
<b>プレママとママのつどい</b> 【フリートーク・情報交換、赤ちゃん向け絵本の紹介・読み聞かせ、体調や出産の準備などのご相談】	7月10日(水)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で36週までの初産の妊婦/10人 産後1～4カ月までの初産婦とそのお子さん/10組	6月17日(月)～7月5日(金)に電話
<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相談】	7月12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9日(火)までに電話
<b>ファミリー学級(3日間)第4コース～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 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 3日目: マタニティクッキング	1日目: 7月19日(金) 2日目: 27日(土) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 3日目: 8月1日(水)午前10時30分～午後0時30分/田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可、3日目は妊婦のみ)/30組 対象出産予定月: 10・11月	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 6月21日(金)～7月5日(金)

▶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
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食、歯科の話】	7月30日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	市内在住の6～9カ月の乳児と保護者/20組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 7月9日(火)

**3～4カ月児健康診査**

時 6月20日(水)、7月4・18・25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24日(月)、7月8・22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25日(火)、7月9・23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)

**3歳児健康診査**

時 6月26日(水)、7月3・17・24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)

**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 ● 7月2日(火)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター

● 8月30日(金)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター

対 乳幼児と保護者

**子育て講座** (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) **当日**

時・場 ● 7月2日(火)・田無総合福祉センター

● 8月30日(金)・保谷保健福祉総合センター

午前10時から

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)



## 暑い夏がやってきます～ちょっとした工夫で快適生活!!～

自分では「まだまだ大丈夫!」と思っても、体は思った以上に暑さに敏感です。暑いと感じる前に早めの対策、早めの行動を心がけましょう。

**□子どもの注意ポイント**  
子どもは、体の熱を発散する力が未熟なことや身長が低いことから、地面の熱を大人より感じやすいという特徴があります。また、子どもは自分で体調の不調を伝えるに大人が注意してあげる必要があります。

**□大人の注意ポイント**  
年齢とともに体の中の水分量は減少していきます。それに伴い、体温を調節する機能が低下し、暑さを感じる機能も低下します。熱中症患者の半数が高齢者(65歳以上)という

報告もあります。

**□やってみよう**

- 室内屋外を問わず、意識的に水分を飲む
- 暑いと思ったら、エアコンを上手に活用
- 外出時は、帽子や日傘を活用
- 食欲がないときは栄養補助食品を上手に活用
- 暑い日に子どもをベビーカーに長時間乗せない
- 「調子が悪いな」と感じたら早めに医療機関を受診

▶健康課 保 042-438-4037

## 薬物「ダメ。ゼッタイ。」薬物乱用防止街頭キャンペーン

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 042-438-4021

時・場 6月22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。

## 違法駐車はみんなの迷惑 駐車場を利用しましょう

違法駐車は、交通渋滞や交通事故の原因となり、救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げにもなります。駐車場を利用するなど、ドライバーの皆さんのご協力をお願いします。

**◆主な事故原因**

- 駐車車両への衝突(特に夜間)
- 駐車車両を避けるための進路変更
- 駐車車両前後の飛び出し
- 駐車車両による歩行者などの発見の遅れ

▶道路管理課 保 042-438-4057

## 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。

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
16日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042-421-5253	
30日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	

**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	
16日	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480
30日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	