

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

Aメール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①7月13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

Bメール
「まますた」申込
①7月19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)

Cはがき
「喉頭がん検診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話番号

※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 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法等
<b>ボディケア講座～姿勢改善～</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	7月5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>栄養ミニ講座</b> 【今日から始める骨づくり(骨粗しょう症予防)】	7月14日(金)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	7月11日(火)までに電話
<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個別相談】	7月14日(金)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	7月11日(火)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】	①7月5日(水)午後2時15分～3時15分 ②7月20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>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】	7月13日(水)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A) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 6月29日(水)
<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】	7月19日(水)午前9時45分～11時 (受付は9時30分 <sup>から</sup> ) 田無総合福祉センター	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B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 7月12日(水)
<b>ふたごちゃんの会</b> 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換】	7月19日(水)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	7月12日(水)までに電話
<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】	①7月10日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②7月27日(水)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7月6日(水)までに電話 ②は7月24日(月)までに電話

3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
時 6月15・29日(水)、7月6・20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	時 7月3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)	時 6月21日(水)、7月5・12・26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)

BCG予防接種	2歳児すくすく相談会
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	時 6月20日(火)、7月11・25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)



## 健康ガイド

### ■喉頭がん検診

6月15日(水)から申込開始

#### □検診期間

8月1日(火)～11月30日(水)

対 40歳以上で特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月15日(水)(消印有効)までに、

●はがき(記入例C)

●窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)

●市HP(右記QRコード)から

※1次締切は7月5日(水)(消印有効)までです。

1次締切までに申し込んだ方は、7月下旬に受診券を発送します。7月6日(水)以降に申し込む方には随時受診券を発送します。

市HP

▶健康課 保 042-438-4021

### ■「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用防止街頭キャンペーン

時/場 6月24日(土)

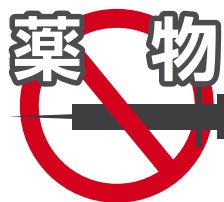
●午後3時/田無駅

● 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、ご理解とご協力をお願いします。

▶健康課 保 042-438-4021



## + 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
18日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	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
25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	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	

■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		
18日	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2	☎042-421-8141	
25日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12	☎042-468-8714	

