

健康

申込問合せ：健康推進課  
 (☎64-1311) 202  
 谷保健福祉総合センター) 855保

家族で摂ろう  
骨・鉄・セレンイ

Ca(カルシウム)・Fe(鉄分)・食物繊維の多いメニューを紹介します。

とき・ところ ①1月28日(月)午前10時～正午・住吉公民館 ②2月4日(月)午前10時～正午・田無総合福祉センター

①・②の、いずれかを選んでください。

定員 各25人(申込順)  
 講師 栄養改善推進員 持物 エプロン・三角巾・はし・筆記用具  
 申込 電話で健康推進課へ  
 (☎内線2366)

糖尿病入門講座

これから食事療法を始める方を対象とした、栄養士と保健婦による講座です。

とき 2月1日(金)午前10時～11時30分  
 ところ 保谷保健福祉総合センター

定員 10人(申込順)  
 申込 1月31日(木)までに電話で予約  
 (☎内線2367)

薬膳料理講習会

薬膳は、自分の体質や体調、季節などを考え、食べ物の特性をいかした料理です。寒さから体を守るための冬の薬膳を作りま。

とき 2月8日(金)午前10時～午後1時

ところ 田無総合福祉センター  
 定員 20人(申込多数の場合は初めての方を優先)  
 内容 講話、調理実習  
 講師 泉京子(管理栄養士)

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、1月25日(金)(消印有効)までに「薬膳料理講習会」係へ  
 (☎内線2367)

風しんの予防接種を受けましょう

予防接種法の一部改正に伴い、まだ風しんの予防接種を受けていない次の方々が、予防接種を受けられるようになりました。

対象 昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた市民の方で、まだ風しんの予防接種を受けたことのない方  
 期間 平成15年9月30日まで  
 接種方法 市内指定医療機関で母子健康手帳、市指定の予診票を提示のうえ接種  
 費用 無料  
 市指定の予診票は、対象者が12歳のときに個別に郵送して

ています。お手元がない場合は母子健康手帳を持参のうえ、健康推進課窓口へお越しください。再発行をします。妊娠している方、妊娠の可能性がある方は接種できません。また、接種後3か月間は避妊が必要です。  
 すでにMMR(麻疹・おたふく風邪・風しんの混合ワクチン)を接種している方は、あらためて接種する必要はありません  
 (☎内線2361)

体の動きが気になる子どもの発育相談会

手足や体の動きが、ちょっと気になる、まだ歩けない、など、お子さんの発育に不安のある方はおいでください。

とき 1月29日(火)午前9時30分(予約制)  
 ところ こどもの発達センターひいらぎ  
 相談員 若狭三郎(ひいらぎ機能訓練担当・作業療法士)  
 申込・問合せ こどもの発達センターひいらぎ  
 こどもの発達センターひいらぎ(☎22-9897)

1・2月の休日診療

診療時間  
 病院...午前9時～午後10時  
 医院...午前9時～午後5時  
 西東京市休日診療所(保谷保健福祉総合センター2階)...午前10時～正午、午後1時～4時、午後5時～9時

医療機関(所在地・電話番号)	
1月	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535)
20日	永田外科胃腸科 (南町4～12～6 ☎65-8530)
27日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎64-1511) 石首根医院 (谷戸町2～13～4 ☎21-1650)
2月3日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682) ひばりが丘クリニック (谷戸町2～15～11高野ビル1階 ☎22-2959)
10日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535) 石田クリニック (谷戸町1～23～13 ☎21-9905)
11日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19 ☎64-1511) はしもとクリニック (谷戸町3～23～17 ☎25-3588)
17日	田無病院 (緑町3～6～1 ☎61-2682) 小野医院 (田無町1～5～5 ☎61-0061)
24日	佐々総合病院 (田無町4～24～15 ☎61-1535) 指田医院 (田無町4～2～11 ☎61-1128)

～西東京市休日診療所～  
 上記の休日の全ての日に診療を行っています。  
 診療時間...午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時  
 場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1～5～1 ☎64-1311内線2382)

1・2月の休日歯科診療

受付時間...午前10時～午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
1月	浅野第三歯科診療所 (芝久保町2～19～12 ☎68-8714)
20日	仲川歯科医院 (ひばりが丘北2～8～15 ☎22-5450)
27日	天野歯科医院 (南町2～8～8 ☎61-8672) 大槻歯科医院 (北町1～4～2 ☎22-6488)
2月3日	黒川歯科医院 (南町5～5～13 IBSビル2F ☎63-2745) あかね歯科医院 (ひばりが丘1～8～27 ☎22-1967)
10日	岩田歯科医院 (向台町6～16～4 ☎65-4507) 松尾歯科医院 (柳沢3～2～5 ☎61-8711)
11日	神田歯科医院 (緑町3～5～30 ☎66-3234) 藤井歯科医院 (保谷町1～8～13 ☎67-5933)
17日	長谷川歯科診療所 (田無町2～15～12 ☎62-6622) 鎌田歯科医院 (ひばりが丘北3～7～8 ☎23-2526)
24日	新倉歯科医院 (芝久保町1～7～11 ☎67-3361) 平野歯科医院 (富士町4～17～9千正ビル ☎63-2302)

2月の健康

◆問い合わせは健康推進課へ

= 予防接種 =

ポリオ接種	保谷保健福祉総合センター 8日(金)・12日(火)午後1時30分～2時30分 田無総合福祉センター 14日(木)・15日(金)午後1時30分～2時20分 対象 生後3か月から90か月未満のお子さん 持ち物 母子健康手帳、予診票 (☎内線2361)
-------	---

= 育児相談 =

保谷保健福祉総合センター 6日・27日(水) 午前9時～10時30分 田無総合福祉センター 18日(月) 午前9時30分～11時 内容 身長・体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画など) 対象 乳幼児と保護者 持ち物 母子健康手帳 申込 当日直接会場へ (☎内線2362～2364)
---

= 乳幼児健康診査 =

対象年齢	田無会場(母子保健センター)	保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
3～4か月児	7日・21日(木)	19日・26日(火)
1歳6か月児	12日・19日(火)	7日・21日(木)
3歳児	13日(水)	5日(火)

対象者に個別通知をします。転入者の方は事前に連絡をください。  
 (☎内線2362～2364)

= 健康・栄養相談、健康体操 =

	日時・場所	対象・内容
巡回健康相談	13日(水)午後1時30分～3時 芝久保公民館	医師・栄養士による相談 市民の方ならどなたでも
栄養相談	4日(月)午後1時～3時30分 保谷保健福祉総合センター	栄養士による相談 各日定員5人(申込順) 電話予約制
	13日(水)午前9時～11時 田無総合福祉センター	

2月後半の健康・栄養相談は2月1日号でお知らせします。  
 (☎内線2365～2367)

	住福社 会館 ☎21-1122	吉福社 会館 ☎22-8338	下保谷 福社 会館 ☎0422-55-1781	新福社 会館 ☎65-9350	富士町 福社 会館 ☎24-0262
健康相談	15日(金)午後1時30分～2時30分	5日(火)午後1時30分～2時30分	26日(火)午後1時30分～2時30分	22日(金)午後1時30分～2時30分 栄養相談あり	12日(火)午後1時30分～2時30分
健康体操	5日・19日(火)午前11時30分	1日・8日・15日・22日(金)午前11時	4日・18日・25日(月)午前10時30分	5日・12日・19日・26日(火)午前10時	1日・8日・15日・22日(金)午前10時30分