



## 健康イキイキ!

こくう 穀雨

4月20日ごろ。または、この日から立夏までの期間。穀物の成長を助ける雨のことで、この時期に種まきをする。植物の成長に欠かせない雨に恵まれるとされています。



### はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555市役所健康課  
「ウォーキング講座」「成人歯科健康診査」「ファミリー学級」担当  
返信用には、住所・氏名を記入。

#### A はがき

『希望事業名』申込  
氏名(ふりがな)  
住所  
生年月日  
日中連絡のつく電話番号

#### B 往復はがき

『ファミリー学級』申込  
参加希望コース  
夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
出産予定日・病院名  
病院などの母親学級受講(予定)の有無  
パパの参加予定日

## カレンダー

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申込方法など	
健康課保健係 ☎438-4037					
一般	ウォーキング講座 ～歩き方が変わればからだが変わる(4日間コース)	5月14日(金) 5月21日(金) 5月28日(金) 6月11日(金) いずれも午前10時～正午 / 田無総合福祉センター	おおむね64歳以下の市民/20人程度(抽選)	ウォーキングの正しい姿勢や体の使い方、基礎となる体づくり(運動実技)	はがき記入例A参照またはEメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 4月25日(日)まで(消印有効)
	糖尿病講座	5月14日(金)午前10時～11時30分 / 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしく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(申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関する話 ☎保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	4月28日(水)、5月12日(水) 午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 5月17日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター	市民/各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	2日前までに電話予約 3日前までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第3コース 5月21日(金)、6月5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 第4コース 6月4日(金)、6月19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	初めて母親・父親になる市内在住の方(妊婦、父親のみでの参加も可)対象出産予定日の目安: 8月21日～9月19日 / 28組(申し込み多数の場合は、出産予定日を考慮) 初めて母親・父親になる市内在住の方(妊婦、父親のみでの参加も可)対象出産予定日の目安: 9月3日～10月14日 / 28組(申し込み多数の場合は、出産予定日を考慮)	【1日目】妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康)妊娠中の食事、初めてパパママになる方同士の交流 ☎母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装(会場での着替え可)、いつも使用している歯ブラシ 【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など)、父親の役割、育児参加方法など ☎母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	往復はがき(はがき記入例B参照)またはEメール ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 4月15日(木)～25日(日)(消印有効) 往復はがき(はがき記入例B参照)またはEメール ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 5月3日(月)～13日(木)(消印有効)
	3～4か月児健診 BCG接種と同日	4月22日(木)、5月6日(木)・20日(木)・27日(木) 受付: 午後0時10分～1時10分 / 保谷保健福祉総合センター 専用シャトルバス(予約制)があります。詳細は個別通知をご覧ください。	個別に通知	集団の話(離乳食の話)、身体計測、問診、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行なっています	該当のお子さんにはおおむね生後3か月ごろに個別に通知しています。 転入などの方は事前にご連絡ください。
子ども	BCG	4月22日(木)、5月6日(木)・20日(木)・27日(木) 受付: 午後1時30分～2時30分 すでに3～4か月健診を受診済の方は、直接接種会場(保谷保健福祉総合センター3階)へ	生後3か月～6か月になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	☎母子健康手帳、予診票、保護者の髪の毛をまとめるピン・ゴムなど 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	
	1歳児お誕生相談会	4月19日(月)・26日(月) 受付: 午前9時～10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 1歳3か月までで希望の方はお問い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事と歯の話)身体計測、希望の方に個別相談	
	2歳児すくすく相談会	4月20日(火)・27日(火) 受付: 午前9時～10時 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 2歳6か月までで希望の方はお問い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事の話)、身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	個別通知。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	3歳児健診	4月21日(水)、5月12日(水)・19日(水) 受付: 午後0時10分～1時10分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 4歳未満で希望の方はお問い合わせください)	集団の話(食事と生活リズムの話)身体計測、問診、診察(内科・歯科)尿・視力検査、希望の方に個別相談	
	育児相談	4月23日(金)午前9時30分～11時 / 保谷保健福祉総合センター	乳幼児と保護者	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康など)体重・身長計測 ☎母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接育児相談受付へ
	子育て講座 育児相談と同じ会場	4月23日(金) 1回目: 午前10時10分～10時40分 2回目: 午前10時50分～11時20分 / 保谷保健福祉総合センター	7～8か月のお子さんとその保護者/各回先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法など	育児相談を利用の方は、子育て講座1回目の講座へ。
教育支援課教育相談係(教育相談センター) ☎425-4972					
子ども	言語訓練・相談	5月7日(金)午後1時30分 / 教育相談センター(保谷庁舎4階)	5歳～12歳くらい/12人(申込順)	子どもの発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方(1人15分程度)指導: 長濱ヒサ先生(言語訓練士)	5月6日(木)までに電話

## 休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医科(小児科などの診療科目については、お問い合わせのうえお出かけください。)			
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
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	コンタニクリニック 田無町3-9-6富士バーム102 ☎469-3677	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎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分前までです。
25日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11フジビル1階 ☎466-5105	
29日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎421-7201	

### 歯科【受付時間】午前10時～午後4時

18日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎421-4029	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎461-0551
25日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎423-4182	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎466-0133
29日	清水歯科 富士町6-4-4 ☎461-8713	油井歯科医院 南町4-9-1 ☎463-6743

## 電話相談

からだと心の電話健康相談	平日午前9時～午後4時 保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎438-4087
母と子の健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時～10時 土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内サービス (ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03-5272-0303

### 西東京市健康事業ガイド

平成22年度に市が行う健康保健事業の案内「西東京市健康事業ガイド」を市報4月1日号と同時配布していますのでご覧ください。  
健康課(☎438-4021)



#### 【お詫びと訂正】

『西東京市健康事業ガイド』の2ページ「一般健康診査(後期高齢者医療保険加入の方)」の対象者表示に誤りがありました。お詫びして訂正します。  
(誤) 昭和10年4月1日～昭和11年3月31日に生まれた方、または昭和10年3月31日以前に生まれた方で後期高齢者医療保険に加入している方  
(正) 昭和10年4月1日～昭和11年3月31日に生まれた方、または後期高齢者医療保険に加入している方  
健康課(☎438-4021)