

ガイド

お知らせ

■ 4月1日から、Hibワクチン予防接種の公費助成を開始

☑市内に住民登録のある、または外国人登録をしているお子さん

□接種回数 2か月～7か月未満...4回 7か月～12か月...3回

1歳以上5歳未満...1回

□公費助成額 接種1回につき4,000円を限度

生活保護受給世帯、中国残留邦人等の支援助給世帯は8,000円を限度（生活保護受給世帯の方は、事前に生活福祉課へ生活保護受給証明書を申請し、市内指定医療機関へ提出してください）

□助成方法 市内指定医療機関に事前予約し、助成後の差額分をお支払いください。市内指定医療機関以外で接種した場合は、領収書の写し・母子健康手帳・印鑑・金融機関の通帳を持参し、接種日から1年以内に健康課へ。

持母子健康手帳、住所の確認できるもの（乳幼児医療証[※]）

健康課（☎438 - 4021）

■ 麻疹風しん混合予防接種【第2期・第3期・第4期】

4月1日(木)に下記対象者へ予防接種のお知らせ・予診票・西東京市実施指定医療機関一覧表を送付しました。

□対象者

第2期...平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれのお子さん

第3期...平成9年4月2日～平成10年4月1日生まれのお子さん

第4期...平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれのお子さん

転入された方または予診票を紛失された方は、母子健康手帳を持参のうえ健康課へ。母子健康手帳確認のうえ、予診票をお渡しします。

麻疹（はしか）または風しんにかかった事がある場合は、かかった事がないワクチンの接種ができます。

ご不明な点は事前にご相談ください。

健康課（☎438 - 4021）



募集

■ がん検診

❖胃がん検診（期）

☑30歳以上

☎4月1日(木)～16日(金)

既往症などにより受けられない場合があります。ご確認ください。

❖乳がん、子宮がん、喉頭がん検診

☑乳がん検診...40歳以上の偶数年齢

子宮がん検診...20歳以上の偶数年齢

喉頭がん検診...40歳以上

対象年齢は平成23年3月31日時点

☎4月1日(木)～20日(火)

詳細は『西東京市健康事業ガイド』をご覧ください。

健康課（☎438 - 4021）

■ 成人歯科健康診査

□期間 6月1日(火)～11月30日(火)

☑18歳以上

平成23年3月31日の時点で40・50・60・70歳の歯周疾患検診に該当する方、45・55・65歳の方は申し込み不要。

☎5月10日(月)まで

☎はがき記入例[※]参照。

詳細は『西東京市健康事業ガイド』をご覧ください。

健康課（☎438 - 4021）

今月のエコプラザ西東京

「エコダンス」を踊りましょう！～参加者募集

不用になったペットボトルなどからエコ楽器を作ったり、古着を再利用したりして、誰でも気軽に参加できるダンスを楽しめます。

6月19日(土)、20日(日)の環境フェスティバルでのパフォーマンスが目標です。

□練習

☎5月22日(土)～6月17日(木)

毎週土曜日午前10時～11時30分、

木曜日午後6時30分～8時

（計8回）全ての参加が難しい方は、回を選んで参加可。

☑・☎市内在住・在勤・在学の方・50人（先着順）

持軽い運動ができる服装

持三木美奈子^{さん}（エコプラザ西東京協力員）

□協力 エコプラザ西東京協力員事業企画チーム、ダンスサークルK's パワー

☎4月17日(土)午前9時から電話・ファックス・Eメールで名前・住所・電話番号・年齢を明記し、下記へ。

☎エコプラザ西東京

（☎421 - 8585・☎421 - 8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp）



手づくりの楽器と衣装でダンスを楽しみます

西東京 ティークイム

西東京市はキャベツがナンバー1

市内には、約161haの農地があり、様々な野菜・果実・花などの農産物が生産されています。

中でも、キャベツは作付面積、収穫量とも多摩地域で第1位！東京都でも練馬区に続き第2位と一大生産地を形成しています。

生食が美味しいこの時期のキャベツ。実は緑黄色野菜顔負けの健康パワーが秘められているのです。キャベツ100g（中くらいの葉2枚）に41mgものビタミンCが含まれており、これはレモン2分の1個分とほぼ同じ量で成人1日の必要量の40%となります。また、ビタミンUやKが含まれているので、胃壁を守る働きもあります。

ビタミンCやUは熱に弱いので、生で食べるか、汁ごと食べられる料理にするのがおすすめです。

ぜひ、西東京市産農産物キャラクターの「めぐみ」ちゃんの旗が立っている直売所を訪れてみてください。そして、市の農産物にふれ、味わってみてください。きっとおいしくて、新鮮で安全な農産物に出会えることでしょう！

秘書広報課 ☎（☎460 - 9804）



一面に広がるキャベツ畑

みんなの伝言板

特に記載のないものは、無料です。
内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言版」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。