



健康イキイキ!

6月26日(土)は
世界麻薬乱用撲滅デー

平成21年度西東京市薬物乱用防止標語
地区協議会 会長賞

“薬物は心と体を壊してく
使うな明日の君の為”

(西東京市立明保中学校 安藤愛理さん作品)



はがき記入例

往復はがきで、
〒202 - 8555
市役所健康課「 」
担当へ郵送。
返信用には、住所・
氏名を記入。

A

『女性のための講演会
保育申込』
住所
保護者氏名
子どもの氏名(ふりがな)
子どもの生年月日・年齢
日中連絡のつく電話番号

B

『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
病院などの母親学級受講
(予定)の有無
パパの参加予定日

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申し込み方法など	
健康課保健係 (保) 438 - 4037					
一般	しゃきしゃき体操講座	7月20日(火)午前9時30分～正午 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操の実技	7月16日(金)までに電話予約
	しゃきしゃき体操どこでもバージョンモニター募集	6月22日(火)午後(14回コース) / 保谷保健福祉総合センター	市内在住でおおむね65歳未満で、 運動する事に支障のない方/30人 (応募多数の場合抽選)	しゃきしゃき体操どこでもバージョンの 実技・体力測定・ストレッチなど	6月18日(金)までに電話予約
	女性のための講演会 ～母娘でうけよう!子宮 頸がん検診～(保育付)	7月31日(土)午後1時30分～3時 / 田無総合福祉センター	市内在住の女性の方/50人 保育15人(未就学児に限る)	若い女性に増えている子宮頸がんにつ いて医師の話 【熊谷万紀子医師(丸の内クリニック・ 日本産婦人科学会認定医)	当日直接会場へ 保育希望の方は往復はがきで 申し込み(はがき記入例参照) 申込期間:7月10日(土)消印有効)
	糖尿病講座	7月2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	7月12日(月)午後1時～4時 / 保谷保健福祉総合センター 7月14日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター	市内在住/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	7月9日(金)までに電話予約 7月12日(月)までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第6 コース 7月16日(金)、7月31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	初めて父親・母親になる市内在住 者(妊婦のみの参加可) 対象出産予定日のめやす:10月15 日～12月10日 /28組(申込み多数の場合は抽選)	1日目:妊娠中の生活と健康(助産師の 話、体操、歯の健康)妊娠中の食事の話、 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	往復はがき(はがき記入例参照)参 照)またはEメール ☒fami- boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間:6月13日(日)～23日(木) まで(消印有効)
		第7 コース 8月20日(金)、9月4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	初めて父親・母親になる市内在住 者(妊婦のみの参加可) 対象出産予定日のめやす:11月13 日～1月3日 /28組(申込み多数の場合は抽選)	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(はがき記入例参照)参 照)またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間:7月15日(木)～25日(日) まで(消印有効)
子ども	3～4か月児健診 BCG接種と同日	7月1日(木)・15日(木)・29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	個別に通知	離乳食などの話、問診、身体計測、診察、 希望者に個別相談 健診後BCG接種を行います。 図書館と共催の「絵本と子育て事業」で、 絵本のプレゼントを行っています。	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。
	BCG	7月1日(木)・15日(木)・29日(木) 受付:午後1時30分～2時30分 すでに3～4か月健康診査を受診 済みの方は、接種会場(保谷保健福 祉総合センター3階)へ	生後3～6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、保護者の方の 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	7月5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か月までの方 で希望する方はお問い合わせを)	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	対象者に個別通知。 転入などの方は事前にご連絡 ください。
	2歳児すくすく相談会	7月6日(火)・20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か月までの方 で希望する方はお問い合わせを)	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	
	3歳児健康診査	7月7日(水)・14日(水)・28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歳未満までの方 で希望する方はお問い合わせを)	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	7月21日(木)午前9時30分～11時 / 田無総合福祉センター	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、直接会場へ
子育て講座 育児相談と同じ会場	7月21日(木) 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 / 田無総合福祉センター	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	育児相談もご利用の方は、 1回目にご参加ください。	

ガイド

お知らせ

Hi b ワクチン予防接種の 公費助成

☒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 生後2～7か月未満...
4回 生後7～12か月...3回 1
歳以上5歳未満...1回

公費補助額 接種1回につき4,000
円を限度

生活保護を受けている世帯、中国残
留邦人等支援給付を受けている世帯は
8,000円を限度

助成方法 市内指定医療機関にあ
る予診票に記入し、医療機関に提出。

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、平成22年4月1日以降
の接種日から1年以内に健康課へ。
接種前に、各医療機関に要予約。
健康課 (保) (☎438 - 4021)

「ダメ。ゼッタイ。」 ～街頭キャンペーン～

市民一人ひとりが薬物乱用問題の意
識を高め、薬物を乱用しない社会環境づく
りを行います。

❖FM西東京
☎6月19日(土)午後1時30分(出演:東
京都多摩小平保健所薬事指導係)

❖街頭キャンペーン
☎6月26日(土) 午後3時・田無駅
3時30分・ひばりヶ丘駅

主催 東京都薬物乱用防止推進西東
京市地区協議会(☎438 - 4021)
健康課 (保) (☎438 - 4021)

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

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
20日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464 - 1511	池田クリニック 柳沢2-3-13都営柳沢 2丁目アパート110号 ☎465 - 3331	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 ません。 受付時間は、各診療終 了時間の30分前までです。
27日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461 - 2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1K-flat1階 ☎425 - 1178	
歯科【受付時間】午前10時～午後4時			
20日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎466 - 5454	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16ラークヒルズ番館104 ☎421 - 5490	
27日	小川歯科 南町2-2-7 ☎461 - 9301	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11富士町ビル地下1階 ☎468 - 2900	