



# 健康イキイキ！

うすい  
**雨水**

2月20日ころ。  
暖かさが増し、雪や氷が解けて水になり、雨となつて降ってくるころという意味があります。



## カレンダー

### はがき記入例

〒202 - 8555  
市役所健康課  
「ファミリー学級」担当

返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき

「ファミリー学級」  
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

事業名	日時/場所	対象/定員	内容など	申込方法など	
<b>健康課保健係  ☎438 - 4037</b>					
一般	<b>糖尿病講座</b>	3月4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
	<b>栄養相談</b>	3月2日(水)・23日(水)午前9時～正午 / 田無総合福祉センター 3月14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月11日(金)までに電話予約
夫婦	<b>ファミリー学級 2日間コース</b>	<b>第1コース</b> 4月8日(金)・23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の方 対象出産予定日のめやす： 7月11日～8月26日 妊婦のみの参加も可 / 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向士の交流 ☎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)またはEメール ☎ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 3月6日(水)～16日(水)(消印有効)
		<b>第2コース</b> 4月27日(水)、5月21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の方 対象出産予定日のめやす： 7月21日～9月14日 妊婦のみの参加も可。 / 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)またはEメール ☎ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 3月24日(水)～4月3日(水)(消印有効)
子ども	<b>3～4か月児健診 BCG接種と同日</b>	2月17日(水)、3月3日(水)・17日(水)・24日(水) 健診受付: 午後0時10分～1時10分 BCG受付: 午後1時30分～2時30分 / 保谷保健福祉総合センター	個別に通知 生後3～6か月になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん	離乳食などの話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 健診後BCG接種を行います。 絵本のプレゼントも行っています。 ☎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。	該当のお子さんには生後3か月ごろに個別に通知します。 転入などの方はご連絡ください。
	<b>BCG</b>	すでに3～4か月健診をお済みの方は直接BCG会場(3階)へ。			
	<b>1歳児お誕生相談会</b>	3月7日(月)・14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か月までで希望する方はお問い合わせを)	集団(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	
	<b>2歳児すくすく相談会</b>	3月8日(火)・22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か月までで希望する方はお問い合わせを)	集団(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	対象者に個別通知します。 転入などの方は事前にご連絡ください。
	<b>3歳児健康診査</b>	3月2日(水)・16日(水)・23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歳未満までで希望する方はお問い合わせを)	集団(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	
	<b>育児相談</b>	3月29日(火)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。
<b>子育て講座</b>	3月29日(火) 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	当日、直接育児相談受付へ。 育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
<b>からだと心の健康相談専用電話 ☎438 - 4087</b>					
<b>からだと心の健康相談</b>	3月9日(水)午後1時30分～3時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市民 / 2人(申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	前日までに電話予約	

## 休日診療

健康保険証、診察代をお持ちください。

医科 (受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえ、お出かけください)			歯科	
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	受付時間	午前10時～午後4時
20日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	たかはし医院 保谷町3-11-25 ☎461-1622	休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331 上記診療所では、 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。	20日 五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎466-0822 本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎462-4618
27日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530	27日 歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎421-8141	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎469-1182

## 電話相談

<b>からだと心の電話健康相談</b>	平日午前9時～正午・ 午後1時～4時 保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎438 - 4087
<b>母と子の健康相談室 (小児救急相談)</b>	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
<b>東京都医療機関 案内サービス (ひまわり)</b>	毎日24時間	東京都 ☎03 - 5272 - 0303
<b>救急相談センター</b>	毎日24時間 救急車を呼ぶか迷ったら ご相談ください。	東京消防庁 ☎042 - 521 - 2323 または#7119