健康イキイキ！

カレンダー

はがき記入例

【あて先】
〒202－8555市役所健康課
「野菜たっぷり食育講座」、
「ファミリー学級」担当
※返信用には、住所・氏名を明記

A 往復はがき

野菜たっぷり食育講座「朝ごはんを食べよう」
申し込み

①住所
②氏名
③生年月日
④日中連絡がつく電話番号

B 往復はがき

『ファミリー学級』申し込み
参加希望コース
①夫婦の氏名（ふりがな）・生年月日
②住所
③日中連絡のつく電話番号
④出産予定日・病院名
⑤病院などの母親学級受講（予定）の有無
⑥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☎042－438－4037					
一般	野菜たっぷり食育講座「朝ごはんを食べよう」	8月19日㈮午後1時30分～3時／田無総合福祉センター	市民／20人（抽選）	朝食メニューコンクールで入賞した料理7品の実演と試食会／講地域活動栄養士会	往復はがき（記入例A参照）またはEメール ✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：7月27日㈬まで（消印有効）
一般	糖尿病講座	8月5日㈮午前10時～11時30分／田無総合福祉センター	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／講保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
一般	栄養相談	8月3日㈬午前9時～正午／田無総合福祉センター 8月8日㈪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	8月1日㈪までに電話予約 8月5日㈮までに電話予約
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第7コース 8月26日㈮・9月10日㈯ 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8コース 9月13日㈫・10月1日㈯ 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（妊婦のみの参加も可）❖対象出産予定日のめやす 第7コース：11月12日～1月3日 第8コース：12月21日～1月31日／各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 【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	往復はがき（記入例B参照）またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 第7コース 申込期間：7月23日㈯～8月2日㈫（消印有効） 第8コース 申込期間：8月10日㈬～20日㈯（消印有効）
子ども	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日	7月28日㈭・8月11日㈭ 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、希望の方に個別相談 ※健診後BCG接種を行います。	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。
子ども	BCG	7月28日㈭・8月11日㈭ 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	持母子健康手帳、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。	
子ども	1歳児お誕生相談会	8月8日㈪・29日㈪ 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	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。
子ども	2歳児すくすく相談会	8月9日㈫・30日㈫ 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	
子ども	3歳児健康診査	8月3日㈬・10日㈬・31日㈬ 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	
子ども	育児相談	8月12日㈮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 持母子健康手帳、歯ブラシ（歯科相談希望の方）	当日、直接会場へ
子ども	子育て講座	8月12日㈮ 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 ※育児相談をご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。

■特定健診を受けましょう！

西東京市国民健康保険に加入の方に、6月17日㈮に受診券を発送しました。年1回の健康診査ですので、必ず受診しましょう。

今回送付しました受診券の一部には、過去健診の結果が表示されていませんが、そのまま受診してください。なお、前年の「特定健康診査等結果通知票」をお持ちの方は、受診の際ご持参ください。

◆健康課 保（☎042－438－4021）

■リハビリ相談

時週2回（月・水曜日）午後3時～4時
場保谷保健福祉総合センター
内リハビリ方法や福祉用具・住宅改修など理学療法士による相談
対リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者
申前日までに電話予約
◆健康課 保（☎042－438－4037）

電話相談

からだと心の電話健康相談	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 ☎042－438－4087
母と子の健康相談室（小児救急相談）	平日午後5時～10時	東京都 ☎03－5285－8898 または＃8000
	土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	
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
救急相談センター	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

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。）			
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
17日	保谷厚生病院 栄町1－17－18 ☎042－424－6640	ごとう内科 東伏見2－1－6 ☎042－450－5100	休日診療所 中町1－1－5 ☎042－424－3331 ※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。
18日	西東京中央総合病院 芝久保町2－4－19 ☎042－464－1511	がんぼクリニック 芝久保町3－30－16 ☎042－465－8774	
24日	田無病院 緑町3－6－1 ☎042－461－2682	みわ内科クリニック 下保谷4－12－2メゾン泉1階 ☎042－438－7188	
31日	佐々総合病院 田無町4－24－15 ☎042－461－1535	野田医院 向台町3－6－10 ☎042－467－1810	

歯科 【受付時間】午前10時～午後4時		
17日	天野歯科医院 南町2－8－8 ☎042－461－8672	竹中歯科医院 南町3－1－2 ☎042－461－0519
18日	中山歯科医院 谷戸町3－27－24 プラザビル209 ☎042－423－0163	ねま歯科医院 泉町1－11－14 上宿ビル1階 ☎042－462－4118
24日	三浦歯科医院 ひばりが丘北4－5－17 ☎042－422－1870	村山歯科医院 南町5－15－23 ☎042－463－8706
31日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3－22－7 ☎042－464－8744	おばら歯科医院 西原町5－3－1 レアール田無105 ☎042－451－6480

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 申申し込み 問問い合わせ HPホームページ FAXファックス ✉メール 田田無庁舎 保保谷庁舎