



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「 」  
担当  
返信用には、住所・  
氏名を記入。

Ⅰ 「はがき」  
『女性のための講演会 ビューティフルエイジ』申し込み  
住所  
氏名  
生年月日(年齢)  
日中連絡のつく電話番号

Ⅱ 「往復はがき」  
『ファミリー学級』申し込み  
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	申し込み方法	
健康課保健係 ☎042 - 438 - 4037					
一般	糖尿病講座	9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
	女性のための講演会 ビューティフルエイジ ~更年期の心と体~	9月22日(木)午後1時30分~3時30分 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住、在勤で更年期症状の気になる方 / 30人(申込多数の場合は抽選)	更年期の知識および対処法(アロマや薬膳、漢方など)についての講話と簡単な実技 村岡朝美さん(薬剤師・アロマセラピスト)、管理栄養士	はがき 記入例Ⅰ参照 またはEメール ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 9月15日(木)(消印有効) こちらからの返信はありません。 当日直接会場へ。
	栄養相談	9月12日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター 9月14日(水)午前9時~正午 / 田無総合福祉センター	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	9月9日(金)までに電話予約 9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8コース 9月13日(火)、10月1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9コース 10月3日(月)、10月22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(妊婦のみの参加も可) ❖対象出産予定日のめやす 第8コース: 12月21日~1月31日 第9コース: 1月4日~2月20日 / 各28組(申込多数の場合は抽選)	【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)父親の役割、育児参加方法	往復はがき(記入例Ⅱ参照)またはEメール ☒ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 【申込期間】(消印有効) 第8コース: 8月10日(水)~20日(土) 第9コース: 9月1日(木)~10日(土)
	3~4か月児健診 BCG接種と同日	9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。
BCG	9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、まだBCG接種を受けていないお子さん	母子健康手帳、予約票、 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予約票つづり」を必ずご覧ください。		
子ども	1歳児お誕生相談会	9月12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か月までの方でご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。
	2歳児すくすく相談会	9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か月までの方でご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	
	3歳児健康診査	9月14日(水)・21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歳未満までの方でご希望の方はお問い合わせください)	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	
育児相談	9月6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) 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	9月6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	歯が生えてくるころのお手入れの方法	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。	
からだと心の健康相談専用電話 ☎042 - 438 - 4087					
一般	からだと心の健康相談	9月16日(金)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事、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
教育支援課教育相談係 ☎042 - 425 - 4972					
子ども	言語訓練・相談	8月30日(火)午後1時30分~5時 / 教育支援課(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」に心配をもつ方(1人15分程度) 指導: 長濱ヒサ先生(言語訓練士)	8月26日(金)までに電話予約

子宮頸がん予防ワクチンの供給再開について

子宮頸がん予防ワクチンは、供給不足のため新規の接種ができない状況でしたが、供給量が確保できたことから接種再開となりました。  
供給は、順次行われていますが、接種の際は事前に医療機関にお問い合わせのうえ、接種してください。 健康課 保(☎042 - 438 - 4021)

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 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
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
21日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042 - 461 - 2682	厚仁クリニック 芝久保町2-13-32 ウェルフェアステイ西東京1階 ☎042 - 452 - 2088	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。
28日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042 - 461 - 1535	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042 - 421 - 5253	
歯科【受付時間】午前10時~午後4時 受診の際は、お問い合わせのうえお出かけください。			
21日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ壱番館104 ☎042 - 421 - 5490	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042 - 465 - 8666	
28日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎042 - 423 - 2526	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042 - 467 - 9339	

