



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。

<p>はがき</p> <p>「女性の元気応援講座」申し込み</p> <p>住所 氏名 生年月日(年齢) 日中連絡のつく電話番号</p>	<p>往復はがき</p> <p>「ファミリー学級」申し込み</p> <p>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 病院などの母親学級受講 (予定)の有無 パパの参加予定日</p>
---------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

事業名	日時/場所	対象/定員	内容	申込方法	
健康課保健係 ☎042 - 438 - 4037					
一般	女性の元気応援講座 ~美しく生きる骨~	12月9日(金)・16日(金)午前9時30分~正午 / 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤の40歳未満の女性	骨密度測定、骨密度を高めるためのコツ・栄養・ 運動・歯科の話や実技	はがき(記入例参照)またはEメール ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 12月2日(金)
	糖尿病講座	12月2日(金)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/ 保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	12月12日(月)午後1時~4時 / 保谷保健福祉総合センター 12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	12月9日(金)までに電話予約 12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14コース 1月20日(金)、2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の方(妊婦のみの参加も可) 対象出産予定日のめやす: 4月22日~6月9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 【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(記入例参照)またはEメール ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 12月12日(月)~22日(木) (消印有効)
子ども	3~4か月児健診 BCG接種と同日	11月17日(木)・24日(木)、12月1日(木)・15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	11月17日(木)・24日(木)・12月1日(木)・15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	母子健康手帳、予診票 【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。	
	ポリオ予防接種	12月6日(火) 受付: 午前9時30分~11時30分 / 保谷保健福祉総合センター 12月8日(木) 受付: 午前9時30分~11時30分 / 田無総合福祉センター	生後3か月~90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん	母子健康手帳、予診票、荷物をまとめるための袋 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。 予診票は生後3か月ごろに郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。	転入などで予診票をお持ちでない方は事前にご連絡ください。
	1歳児お誕生相談会	12月5日(月)・19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される方はお問い合わせください)	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	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	12月13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される方はお問い合わせください)	集団(心理講話・親子遊び・食事の話)、身体測定、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	12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歳未満の方で希望される方はお問い合わせください)	集団(食事と生活リズムの話)、身体測定、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	12月12日(月)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 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	12月12日(月) 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 育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
教育支援課教育相談係 ☎042 - 425 - 4972					
子ども	言語訓練・相談	12月12日(月)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)	12月9日(金)までに電話予約

しゃきしゃき笑顔で健康

学び・創造に関する目標
好きなことを見つけ創造しよう

社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育むことにつながります。また、創造力や計画・思考力を養うことは、脳の活性化にもつながります。

文化イベントや公民館事業などに積極的に参加して楽しんでみませんか。

市では、市誕生10周年を記念して健康都市を宣言し、5つの目標を柱に取り組んでいます。

健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

健康づくり・リハビリ教室

時間 2回(月・水曜日)

期間 6か月間

保谷保健福祉総合センター

心身機能の維持向上に必要な訓練、腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための訓練など

脳血管疾患や整形外科疾患により心身の機能が低下している40~64歳の方で、改善に向け意欲のある方
医療保険や介護保険などほかのサービスの対象とならない方

随時・詳細はお問合せください。
参加にあたっては主治医の意見書が必要となります。

健康課 保(☎042 - 438 - 4037)

電話相談

からだと心の電話健康相談
☎042 - 438 - 4087

時間 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(☎042 - 438 - 4037)

休日診療

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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331
23日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	上記診療所では、歯科診療は行っていません。
27日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	たかはし医院 保谷町3-11-25 ☎042-461-1622	受付時間は、各診療終了時間の30分前までです。
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)			
20日	稲富歯科医院 ひばりが丘北3-3-35 ☎042-423-2084	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	
23日	上杉歯科医院 下保谷4-11-10 ☎042-439-7718	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	
27日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	

《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

