



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
「離乳食講習会」担当

※返信用には、住所・氏名を記入。

往復はがき

「離乳食講習会」申し込み

- ①希望日
- ②住所
- ③保護者氏名
- ④子どもの氏名(ふりがな)
- ⑤子どもの生年月日
- ⑥日中連絡がつく電話番号

	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	3月9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	3月7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	3月5日(月)までに電話予約
		3月12日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター			3月9日(金)までに電話予約
	男の体操教室	3月16日(金)午後1時30分～2時30分 ／田無総合福祉センター	市内在住・在勤の男性の方	ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2 実技／飲み物・タオル	当日直接会場へ
	西東京しゃきしゃき体操パート2講座	3月23日(金)午前9時30分～11時30分 ／田無総合福祉センター	市民・立位がとれる方／20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操パート2 実技／飲み物・タオル	前日までに電話予約
子ども	離乳食講習会	4月11日(水)午後1時15分～3時 ／田無総合福祉センター	市内在住の6～8か月のお子さんの保護者(第1子のみ)／25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話	往復はがき(記入例 参照) 申込期間:3月10日(土)～24日(土) (消印有効)
◆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	3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

お知らせ

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら速やかにお越しください。

□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)、子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)、各出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

※紛失などそのほかのお問い合わせは健康課へご連絡ください。

◆健康課 係 (☎042-438-4037)



■妊婦健康診査受診票を使いましょう

母子健康手帳交付時に妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査のときに使用していただくの一部助成されます。

※助産院、都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使用できません。この場合は出産後に還付の手続きが必要です。

詳しくは、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市をご覧ください。
～ご注意ください～

- ・受診票が使用できる医療機関で受診票を使わずに受診した場合は、還付の対象になりませんので、受診の際に必ず医療機関の窓口へ提出してください。
- ・一部助成対象外となる検査項目もあります。詳細は医療機関にご確認ください。

◆健康課 係 (☎042-438-4021)

市民公開講座

「意外と知られていない、膝の痛みを遠ざける生活のヒント」 ～予防法と治療法、膝の周りの筋力をつける方法～

時 3月4日(日)午前10時～正午

場 東村山山市民センターサンバルネ(東村山駅西口徒歩1分)

講 日向野雅典^{さん}(西東京中央総合病院整形外科医師)

稲川賢^{さん}(永生病院リハビリテーション部理学療法士)

会 当日、直接会場へ(先着160人)

主 催 北多摩北部地域リハビリテーション支援センター

◆健康課係(☎042-438-4037)



ピアカウンセリング講演会

～一歩、前へ。立ち止まった若者の自立を支える～

「社会に出たい」「働きたい」そう願いながら、家から出られない若者がいます。引きこもるわが子を心配しながら、どうすることもできない思いを抱える家族がいます。今、若者の自立支援は、地域の大きな課題です。

若者は何を思い、苦しんでいるのか。その思いを知ることが支援の一歩です。そこで、今年のピアカウンセリング講演会では、NPO 法人文化学習協同ネットワークほか、本市でも若者自立支援に携わっている、社会福祉士の高橋薫^{さん}にお話を伺います。

社会参加や就労を目指す若者に向き合い、ともに行動し、その声に耳を傾けてきた経験を伺いながら、地域の一員として何ができるか、一緒に考えてみませんか。

時 3月22日(木)午後7時(開場:午後6時30分)

場 コール田無

対 象 市民・46人

講 高橋薫^{さん}(社会福祉士)

往復はがき、またはファックス・Eメールに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号を明記し、3月19日(月)までに、〒202-8555市役所教育支援課へ。

✉k-sien@city.nishitokyo.lg.jp

◆教育支援課係(☎042-438-4077・042-438-2023)

☎電話相談

医療相談 (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 3月6日消化器内科、13日整形外科・形成外科、27日眼科 ※専門の医師が相談に応じます。	☎042-438-1100
歯科相談 (西東京市歯科医師会)	3月2日・9日・16日・23日・30日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033
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