



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒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」申し込み
参加希望コース
①夫婦の氏名(ふりがな)
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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課 ☎042-438-4037			
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	7月13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)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月11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)	7月9日(月)までに電話予約
	7月9日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター		7月6日(金)までに電話予約
ファミリー学級(2日間コース) ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法 [※] 】	第6コース 7月20日(金)・8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 第7コース 8月10日(金)・8月25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 ／各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす 第6コース：10月28日～12月8日 第7コース：11月20日～12月28日	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】 第6コース：6月15日(金)～25日(月)(消印有効) 第7コース：7月1日(日)～10日(火)(消印有効)

子ども

◆健康課 ☎042-438-4037 ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診

(BCG予防接種と同時実施)

時・場 7月5日(木)・19日(木)・26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
対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時・場 7月9日(月)・23日(月)
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知
(1歳3カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時・場 7月3日(火)・24日(火)
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知
(2歳6カ月までの方でご希望の方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時・場 7月4日(水)・11日(水)・25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
対 個別に通知(4歳未満の方でご希望の方はお問い合わせください)

BCG予防接種

(3～4カ月児健診と同時実施)

時・場 7月5日(木)・19日(木)・26日(木)
受付：午後1時30分～2時30分
／保谷保健福祉総合センター
対 生後6カ月になる前日まで

育児相談

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 7月27日(金)午前9時30分～11時
／田無総合福祉センター
対 乳幼児とその保護者

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 7月27日(金)／田無総合福祉センター
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対・定 7～8カ月のお子さんとその保護者／各回先着15組

ことばの発達・発音などが心配な子どもの言語訓練・相談

時 7月11日(水)午後1時30分～5時
場 教育支援課(保谷庁舎4階)
対・定 5～12歳ぐらいの子ども、12人(申込順)
□相談・指導 長濱ヒサさん(言語訓練士)
申 7月9日(月)までに、電話で下記へ。
◆教育支援課(☎042-425-4972)

光化学スモッグに注意しましょう

日差しが強く風の弱い日は、オキシダントの濃度が高くなり、光化学スモッグが発生しやすくなります。

光化学スモッグ注意報などが発令されたときは、防災無線とFM西東京(84.2MHz)でお知らせし、公共施設でも看板を掲示して注意を促しています。

◆注意報などが発令されたとき

- ◇なるべく外には出ないようにし、屋外での運動などは避けましょう。
- ◇目がチカチカしたり喉が痛くなったりしたときは、洗顔やうがいをして屋内で安静にしましょう。
- ◇被害を受けたときは多摩小平保健所(☎042-450-3111)に相談しましょう。

◆光化学スモッグに関する詳しい情報(東京都環境局大気汚染情報)

- テレホンサービス ☎03-5320-7800
- パソコン HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/smog.htm>
- 携帯電話 HP <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/ox.php>

※市HPからもアクセスできます。

※上記の東京都環境局HPにアクセスし、画面の指示に従ってメールアドレスを登録すると、最新の光化学スモッグ注意報などの情報をメールで受信することができます(パソコンでも携帯電話でも登録可)。◆環境保全課(☎042-438-4042)

6月26日は「世界麻薬乱用撲滅デー」です

～「ダメ。ゼッタイ。」街頭キャンペーンの実施～

薬物乱用は、心と体をボロボロにするだけでなく、家族や友人を巻き込み、大切な人生を崩壊させてしまいます。

6月26日の「世界麻薬乱用撲滅デー」に行う「ダメ。ゼッタイ。」街頭キャンペーンは、市民一人ひとりが薬物乱用問題の意識を高め、薬物を乱用しない社会環境づくりのための啓発活動です。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

時 6月23日(土)①午後3時・田無駅②午後3時30分・ひばりヶ丘駅

□主催 東京都薬物乱用防止推進西東京市地区協議会

◆健康課保(☎042-438-4021)

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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	富士クリニック 富士町4-6-9 ☎042-450-6555	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。
24日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	
歯科(受診の際は、お問い合わせのうえ、お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
17日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323	
24日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	

電話相談

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
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