

休日診療の
◀◀◀ご案内は1面を
ご覧ください



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	申込方法 [※]
◆健康課 ☎ 042-438-4037			
男性の基本料理教室	2月7日(木)・14日(木)・21日(木) 午前10時～午後1時／ 田無総合福祉センター	料理未経験者の男性・3日間参加できる方／ 20人(抽選)	往復はがき(記入例☐参照)またはEメール ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：1月4日(金)(消印有効)
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	1月18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)	1月17日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	1月16日(水)午前9時～正午／ 田無総合福祉センター	市内在住の方／各日5人(申込順)	1月11日(金)までに電話予約
	1月21日(月)午後1時～4時／ 保谷保健福祉総合センター		1月18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14コース 2月1日(金)・16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14コース：5月12日～6月21日 第15コース：6月2日～7月12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(消印有効) 第14コース：12月15日(土)～25日(火) 第15コース：1月5日(土)～15日(火)
	第15コース 2月22日(金)・3月9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		

◆健康課 ☎ 042-438-4037

(BCG予防接種と同時実施)

時・場12月19日(水)、1月16日(水)・30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歳未満までの方
 でご希望の方はお問い合わせください)

(3~4カ月児健診と同時実施)

(身体計測と育児に関する相談)

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 1月28日(月)／
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



時 月・水曜日(週2回)、6カ月間
場 保谷保健福祉総合センター
内 体の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[※]
対 脳血管疾患や整形外科疾患により体の機能が低下している40～64歳で、改善に向け意欲がある方
※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
※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

①最も大切なのが手洗いをきちんと行うことです。特に排便後、また調理や食事の前にはせっけんと流水で十分に手を洗いましょう。

②便や吐物を処理するときは、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用し、処理後はせっけんと流水で十分に手を洗いましょう。

◆健康課保(☎042-438-4037)

ることを確認して取り付けましょう。

◇寝返りなどで布団がストーブなどに接触し出火するのを防ぐために、寝るときは必ず火を消しましょう。

◇カーテンのそばや洗濯物を干す場所では、ストーブの使用をやめましょう。

問 西東京消防署(☎042-421-0119)

◆危機管理室(保)(☎042-438-4010)