



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555  
市役所健康課  
各担当宛て

※往復はがきの返信用には、  
住所・氏名を記入

## 往復はがき

- 「ファミリー学級」申し込み  
①参加希望コース  
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日  
③住所  
④日中連絡のつく電話番号  
⑤出産予定日・病院名  
⑥病院などの母親学級受講  
(予定)の有無  
⑦パパの参加予定日

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	1月24日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/各日20人	前日までに電話予約
	2月18日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター		
<b>糖尿病講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	2月7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)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	2月17日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	2月13日(木)までに電話予約
	2月19日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		2月17日(月)までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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 <sup>※</sup> 】	<b>第15コース</b> 2月7日(金)・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)/ 28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 5月31日～6月27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) 1月14日(火)～24日(金)

## 子ども

◆健康課 ☎042-438-4037 当日…申し込み不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<h3>3～4カ月児健診</h3> <p>時 1月23日(木)・30日(木)、 2月6日(木)・20日(木) 受付:午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知</p>	<h3>1歳児お誕生相談会</h3> <p>時 1月20日(月)・27日(月)、2月17日(月) 受付:午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望される方はお問い合わせください)</p>	<h3>2歳児すくすく相談会</h3> <p>時 1月21日(火)、2月4日(火)・18日(火) 受付:午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望される方はお問い合わせください)</p>	<h3>3歳児健康診査</h3> <p>時 1月22日(水)・29日(水)、2月12日(水)・19日(水) 受付:午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)</p>
<h3>BCG予防接種</h3> <p>生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター3階 対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<h3>育児相談</h3> <span style="float:right">当日</span> (身体計測と育児に関する相談) 時・場 1月31日(金)午前9時30分～11時・田無総合福祉センター2階 2月27日(木)午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児とその保護者	<h3>子育て講座</h3> <span style="float:right">当日</span> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 1月31日(金)・田無総合福祉センター2階 2月27日(木)・保谷保健福祉総合センター 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 7～8カ月の乳児とその保護者/各回先着15組	

## 胸部健診(肺がん・結核)

平成25年度最後の健診となります。今年度健診を受けていない方はぜひ、お受けください。

時・場 ① 1月28日(火)午前9時30分～11時30分/午後1時30分～3時・保谷保健福祉総合センター  
② 1月29日(水)午前9時30分～11時30分/午後1時30分～3時・田無総合福祉センター

☑ 胸部レントゲン間接撮影  
※必要な方に喀痰細胞診検査  
対 40歳以上(平成26年3月31日現在)の市民

※平成25年10月の胸部健診を受けた方は今回は対象となりません(次年度の日程でお受けください)。

申 当日、直接会場へ  
◆健康課 ☎(☎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上お出掛けください)

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
19日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	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。
26日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
19日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	松川歯科医院 田無町3-9-7第一不二ホームズ208 ☎042-465-5881
26日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	こうもと歯科医院 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413

## 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

## 市内の空間放射線量測定結果

(1月6日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	1月6日(月)	0.052	0.061
東部	なかまち保育園	中町	12月24日(火)	0.050	0.051
中央部	田無第二中学校	北原町	12月25日(水)	0.052	0.054
西部	田無第三中学校	西原町	12月26日(木)	0.042	0.045
南西部	田無市民公園	向台町	12月27日(金)	0.039	0.038
南部	武蔵野大学(協力)	新町	12月25日(水)	0.041	0.044

※次回は、2月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。

※PM2.5の測定結果については市HPに掲載しています。

◆環境保全課(☎042-438-4042)