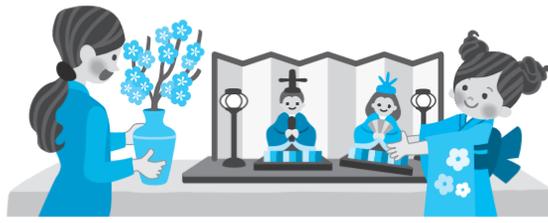




健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課
※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

往復はがき・Eメール

「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第〇子
⑦電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
サンテカレッジ 運動講座 「今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース」	3月23日(水)午前9時30分～11時30分/ 田無総合福祉センター ※3日間コースの3日目のみ	市内在住の方/ 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり	3月16日(水)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	3月7日(月)午後1時～3時15分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/ 各3人(申込順)	3月3日(木)までに電話予約
	3月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		3月11日(金)までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月17日(木)午前10時～11時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方にお勧めです。	3月8日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各20人(申込順)	前日までに電話予約 ※10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
	3月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月11日(金)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	3月8日(火)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	4月20日(水)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 3月22日(火)～31日(木)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	3月16日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳ぐらい/ 10人(申込順)	3月1日(火)午前9時～14日(月)に電話予約

3月24日 世界結核デー

結核は過去の病気ではありません

WHO(世界保健機関)では3月24日を「世界結核デー」としています。結核は、症状が風邪に似ていることなどから病気の発見が遅れ、学校や職場で集団感染を引き起こすこともあります。咳や発熱が2週間以上続くなどの症状

が見られたら、早めに医療機関で受診しましょう。また、周囲の人に感染させないためにも、職場・学校などの健康診断や市の胸部健診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課保(☎042-438-4037)

健康ガイド

■講演会「高齢期のうつ予防～うつと心のケア～」

臨床心理士が高齢者の「うつ病」の特徴や予防についてお話しします。

時 3月17日(木)午後2時～4時(1時30分開場)

場 コール田無 ※当日、直接会場へ

定 180人(先着順)

◆高齢者支援課保

(☎042-438-4029)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科を、それぞれ指定医療機関で受診してください。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科…歯科健診、歯磨き相談

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日

※1歳6カ月前ごろに個別に通知
※詳細は、個別通知をご覧ください。転入などの方は下記へご連絡ください。

◆健康課保(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□交付・相談 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、お問い合わせは下記へご連絡ください。

◆健康課保(☎042-438-4037)

3月 自殺対策強化月間

気づいてください!
体と心の限界サイン
(九都県市統一標語)

東京都では、3月と9月を自殺対策強化月間としています。今月は相談体制を拡大し、心の悩みを持つ方や身近な人を自殺で亡くされた方などを対象とした電話相談・啓発活動を集中的に行います。

◆健康課保
(☎042-438-4037)

◆電話による特別相談

- 東京都自殺相談ダイヤル
～ここらといのちのほっとライン～
☎0570-087478
3月27日(日)～31日(木)(全日24時間)
- 54時間特別相談(東京自殺防止センター)
☎0120-58-9090
3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時
- 自殺予防いのちの電話(毎月10日に実施)
☎0120-738-556
3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時

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
6日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
13日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	

歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
6日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	13日 おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162