

健康ひろば



一般

◆健康課 保 電 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	6月5日(月)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防また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	6月2日(金)までに電話
サンテ ミニ栄養講座 【外食・コンビニ食でできる健康食入門】	5月24日(水)午前11時15分～午後0時25分 [※] 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	前日までに電話
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。	5月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 6月13日(水)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	前日までに電話 ※7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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	5月24日(水)午前9時～9時45分 田無総合福祉センター 6月16日(金)午後3時15分～4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	5月19日(金)までに電話 6月13日(水)までに電話
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】	6月7日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	6月7日(水)午後2時15分～3時15分・ 15日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	前日までに電話

子ども

◆健康課 保 電 042-438-4037

※当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健康診査	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
時 5月25日(木)、 6月15日(木)・29日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	時 5月29日(月)、6月12日(月)・26日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	時 5月23日(火)、6月13日(火)・27日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)	時 5月24日(水)、 6月7日(水)・21日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)
BCG予防接種 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。 場 保谷保健福祉総合センター 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	育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 5月31日(水)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 6月28日(水)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 5月31日(水)・田無総合福祉センター 6月28日(水)・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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)	

休日診療	科目	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)			歯科(受診の際は、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	午前10時～午後4時
※健康保険証、診察代をお持ちください。	21日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時 ^{まで} 電 042-464-1511	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 電 042-438-7188	休日診療所 中町1-1-5 電 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}	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 電 042-464-8744
	28日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	ひがき医院 芝久保町1-11-10 電 042-462-5521		ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 電 042-468-8849

健康ガイド

■6月1日(木)から
風しん対策抗体検査・予防接種
 先天性風しん症候群対策の抗体検査(無料)・予防接種(5,800円)
対 市内在住の19歳以上で、妊娠を予定または希望する女性
 ※予防接種は抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ
 2～18歳の麻しん風しん予防接種(5,800円)
対 市内在住の2～18歳で、麻しん風しん定期予防接種期間中に接種を行わなかった方
 ※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などの方は、証明となるものを医療機関に持参すれば、接種費用無料
 ※詳細は、市HPまたは下記へ
 ◆健康課 保 電 042-438-4021
 ■5月31日～6月6日は「禁煙週間」
 たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受付中です。
問 からだと心の健康相談
 電 042-438-4087

禁煙や受動喫煙対策の詳細は、市HPをご覧ください。
 ◆健康課 保 電 042-438-4037
 ■献血にご協力ください！
 輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆様のご協力をお願いします。
時 5月18日(水)午前10時～11時30分・午後1時～4時
場 保谷庁舎正面玄関前
対 16～64歳 ※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。
 ◆健康課 保 電 042-438-4021
 ■赤十字会費募集にご協力を
 5月は赤十字運動月間です。赤十字の活動は、皆さんからいただいた会費・寄付金に支えられています。会費は、国内外の災害救護や人命救助などの講習普及、青少年赤十字活動などの人道的支援のために大切にに使わせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。
 ◆生活福祉課 保 電 042-438-4024

第1回「みどりの散策路」を歩こう

好評の「みどりの散策路めぐり」。みどりの散策マップをリニューアルし、新たに3コースを加えた全14コースとなりました。新しいマップはウォーキングマップとしても使えるよう、各コースの所要時間、消費カロリーの目安、歩くときのワンポイントなども掲載しています。今回はその中から「(G)上保谷コース(3.8km)」を歩きます。
時 5月24日(水)午前9時30分～正午(予定) ※雨天中止
 集合・解散:西武柳沢駅北口
 見どころ 富士街道や関町へ続く昔ながらの閑道を通り、青面金剛庚申像・ローズガーデン・北向地蔵が見られる昔と今の交差する街並み
持 水筒・雨具^{など}
 マップ配布場所 市役所総合案内・出張所・公民館・中央図書館
 ◆みどり公園課
 電 042-438-4045

□平成29年度みどりの散策路めぐり(予定)

日程	コース名	集合	解散	距離	見どころ
6月28日(水)	N 向台・小金井公園	田無庁舎		4.4km	市民公園のみどりと点在する植木畑、春には小金井公園の桜が魅力
10月25日(水)	E 芝久保町のみどりを訪ねる	芝久保図書館		2.9km	広々とした畑を見ながら芝久保運動場へ南下、そこから北へ向かうと見えてくる田無タワー
11月22日(水)	C 新しい道と懐かしさに触れる	保谷庁舎	ひばりヶ丘駅	3.7km	新しくできた36m道路を歩き、展望デッキから西武線を眺め、栄町・住吉町の古い道沿いの公園をたどる

※詳細は、開催月15日号の市報・市HPでお知らせする予定です。