

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

はがき・メール
「ファミリー学級」申込
①第2コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目

▶健康課 電話 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※運動不足を感じている方にお勧めです。	4月10日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で立位がとれる方/各20人 ※7人以上で出張講座(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)	前日までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	4月13日(金)午後1時30分~3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	4月10日(火)までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	4月17日(火)午後1時~4時 保谷保健福祉総合センター	在住の方/4人	4月13日(金)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	4月19日(木)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で20~64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方)/20人	前日までに電話
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】	4月20日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	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	前日までに電話
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・育児参加方法など】	第2コース:5月11日(金)・26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	在住の初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日:8・9月	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):4月13日(金)~27日(金)

▶教育支援課 電話 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	4月11日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	4月2日(月)~6日(金) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

■妊婦健康診査受診票のご利用を
母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院・都外医療機関など、委託医療機関以外で受診した場合は、この受診券が使えないため、産後1年以内に還付の手続きをしてください。詳細は、受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。

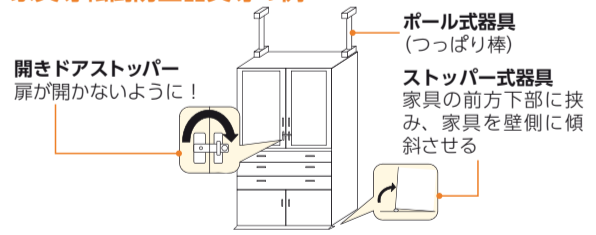
■地域活動栄養士会 メンバー募集
健康づくりや食生活改善の支援を目的に自主活動しています。
時 月3回程度 午前10時~正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理教室の講師、定例会・研修会など
対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する60歳ぐらいまでの方
申 随時電話で下記へ
▶健康課 電話 042-438-4037

▶健康課 電話 042-438-4021

家具等転倒防止器具取付け等サービス

高齢者世帯・障害者世帯に「家具等転倒防止器具取付け等サービス」を実施します。器具の説明が記載されているチラシを高齢者支援課・障害福祉課で配布しています。詳細は、下表をご覧ください。

家具等転倒防止器具等の例



□サービス詳細

	高齢者世帯	障害者世帯
対象世帯	65歳以上の方のみの世帯(老人福祉施設などに入居している方を除く) ※1世帯につき1回のみ。過去に給付を受けた世帯は申請不可	身体障害者手帳4級以上または愛の手帳4度以上をお持ちの方のみの世帯
種類・定員 ※①②のいずれか	①器具の給付と取付け 器具をお持ちでない世帯で、1世帯につき給付する器具料金上限額4,000円(税込み)・5カ所まで	20世帯(申込順)
	②器具の取付けのみ 器具をお持ちの世帯で、業者が取り付けできる器具を、1世帯につき3カ所まで	2世帯(申込順)
申請期間	5世帯(申込順)	2世帯(申込順)
申請書配布・受付	4月2日~平成31年2月22日	
持ち物	認め印 ※代理人が申請する場合は、委任状が必要	
申請書配布・受付	高齢者支援課(田無庁舎1階・保谷保健福祉総合センター1階)	障害福祉課(両庁舎1階)
問い合わせ	高齢者支援課 電話 042-438-4028	障害福祉課 電話 042-438-4034

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
1日	田無病院 緑町3-6-1 電話 042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 電話 042-464-1550	休日診療所 中町1-1-5 電話 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
8日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電話 042-461-1535	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 電話 042-421-6168	

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	
1日	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 電話 042-421-1182	8日 こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 電話 042-460-4182

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分~2時30分 4月3日 循環器内科 10日 小児科 17日 消化器内科 24日 眼科 電話 042-438-1100
歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分~1時30分 電話 042-466-2033



ウメ輪紋ウイルス調査

農林水産省と都職員(職員証持参)が、4月中旬~5月中旬に、市内一部地域でウメ・モモなどの調査を行います。ウイルス感染の疑いがある場合は、葉を採取させていただきますので、ご協力をお願いします。
□ウメ輪紋ウイルス
感染すると成熟前に果実が落下するなど、農業生産への影響が懸念されます。ヒトや動物には感染しません。

- 農林水産省横浜植物防疫所業務部国内検疫担当 電話 045-285-7135
- 東京都農業振興事務所緊急防除対策担当 電話 042-548-4881