

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール

「マタニティクッキング」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③年齢
④出産予定日
⑤電話番号

B はがき・メール

「離乳食講習会」申込
①2月28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○子
⑦電話番号

健康課 保 042-438-4037

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月6日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方／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】	2月6日(水)午後2時15分～3時15分 21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
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎！足の筋力やバランス能力を向上させましょう！】	2月12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／20人	2月8日(金)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・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】	2月19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	2月15日(金)までに電話
マタニティクッキング 【バランスのよい食事をみんなで楽しく作って、おいしく食べましょう】	2月26日(火)午前10時15分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住の妊婦／20人程度	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：2月15日(金)

健康課 保 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。

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
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】	2月28日(木)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の5～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)／25組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：1月30日(水)
3～4カ月児健康診査 時 1月24・31日(木)、 2月7・21日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 1月21・28日(月)、2月18・25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)	2歳児すくすく相談会 時 1月22日(火)・2月5・19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)	3歳児健康診査 時 1月16・23日(水)、 2月6・13・27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 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 ●1月30日(水)：午前9時30分～11時・ 田無総合福祉センター ●2月20日(水)：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 ●1月30日(水)・田無総合福祉センター ●2月20日(水)・保谷保健福祉総合センター 午前10時(40分程度) 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	



休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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
20日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	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
27日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	
受付時間	午前10時～午後4時		
20日	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141	27日	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245

1月26日・文化財防火デー

昭和24年1月26日、奈良県の法隆寺で作業員の不注意により火災が発生し、7世紀末～8世紀初期に描かれた十二面壁画が焼損しました。先人たちが残した文化財を火災から守ろうと、昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」とし、今年で65回目を迎えます。

文化財の防火対策

- 文化財の周辺に可燃物類を置かない
 - 初期対応訓練を行い、火災発生時に備える
 - 喫煙や裸火使用などの禁止区域内を巡視する
- 問 西東京消防署 ☎042-421-0119
▶危機管理室 ☎042-438-4010

健康ガイド

健康課 保 042-438-4037

1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各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カ月ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方は、健康課へご連絡ください。



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・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター)

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(住吉会館ルピナス)・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。紛失などのお問い合わせは、健康課へご連絡ください。

「食支援」に関する講演会

いつまでもおいしく食事が楽しめることを目指し、「自分の口で美味しく食べる」重要性を一緒に考えましょう。

時 2月2日(土)午後7時(6時45分開場)

場 西東京市民会館

※当日、直接会場へ

問 西東京市歯科医師会

☎042-466-2033



ごみの出し方 ワンポイント



電池類を混入しないでください

プラスチック容器包装類の市指定収集袋に電池類の混入があり、処理施設で煙が出たとの報告がありました。排出される際には、中身をもう一度確認してから排出をお願いします。なお、電池類については有害ごみになりますので、透明の袋で不燃ごみの脇に置いてください。

汚れたプラスチック容器包装類は不燃ごみへ

汚れの落ちないプラスチック容器包装類は市指定袋にそのまま入れてしまうと全体に汚れが広がってしまい資源になりません。

詳細はごみ・資源物収集カレンダー・ごみ分別アプリ・市HPをご覧ください。

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043