

健康ひろば



記入例

メール

「美姿勢エクササイズ」申込
① 4月26日
② 氏名
③ 生年月日
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名、生年月日

一般	▶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
	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！】	4月9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	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)。
	からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	4月16日(火)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12日(金)までに電話
	女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	4月18日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	4月15日(月)までに電話
	栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	4月25日(木)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方／15人	4月22日(月)までに電話

子ども	▶教育支援課(保) ☎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10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1日(月)～5日(金) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

■地域活動栄養士会 会員募集

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65歳ぐらいまでの方

申 随時電話で下記へ

▶健康課(保) ☎042-438-4037

■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。

妊婦健診時に使用すると、費用の一部が助成されます。

助産院・都外医療機関など、都内指定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、出産後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。

▶健康課(保) ☎042-438-4021

■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。転入などの方はご連絡ください。

▶健康課(保) ☎042-438-4037

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。

※訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

▶健康課(保) ☎042-438-4037

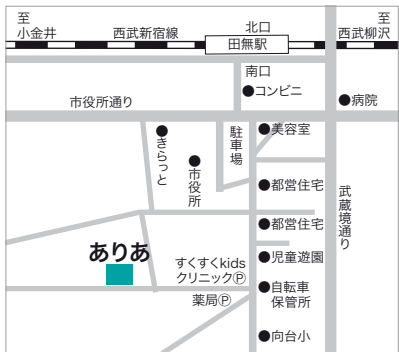
病児保育室 ありあ 4月1日オープン！

病気の最中や回復期の子どもを一時的にお預かりします(要事前登録)。

●病児保育室ありあ

場・定 南町5-11-8・6人

☎042-439-5212



※預かり時間・申込方法・料金など詳細は、3月1日号または市HPをご覧ください(市内にはほかに2施設あり)。

▶子育て支援課(田) ☎042-460-9841



ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時 4月13日(土)午前10時～正午

場 田無総合福祉センター

定 各20人(申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

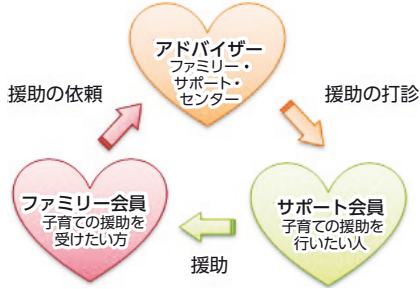
申 4月12日(金)午後5時までに電話で問へ

問 ファミリー・サポート・センター事務局

●3月29日(金)まで
☎042-438-4121

●4月1日(月)から
☎042-497-5079

▶子ども家庭支援センター
☎042-425-3303



電話相談



医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分～2時30分
4月2日 糖尿病内科 9日 小児科
16日 循環器内科 23日 眼科

☎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

☎042-466-2033