

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

A メール
「美姿勢エクササイズ」申込
①4月24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

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

C はがき・メール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①4月23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 [※]
ボディケア講座～姿勢改善～ 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	4月1日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で18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】	4月1日(水)午後2時15分～3時15分 4月16日(木)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	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!】	4月7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13日(月)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(金)までに電話
栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	4月15日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	4月10日(金)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22日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	4月17日(金)までに電話
美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	4月24日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/20人	電話・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):4月17日(金)
ファミリー学級(3日間)第1コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目:妊娠中の生活と健康 2日目:赤ちゃんのお世話について 3日目:マタニティクッキング	1日目:4月17日(金) 2日目:4月25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 3日目:5月15日(金) 午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可、3日目は 妊婦のみ)/30組 対象出産予定月:7・8月	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):3月20日(祝)～4月3日(金)

▶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 [※]
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	4月15日(水)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者/30組	4月13日(月)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食、歯科の話】	4月23日(木)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者/20組	はがき・メール(記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):4月9日(木)

3～4カ月児健康診査

時 4月2・16・30日(休)
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 4月6・20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 4月7・21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 4月8・22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 4月24日(金)受付:午前9時30分～11時
場 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 (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) **当日**

時 4月24日(金)午前10時から
場 保谷保健福祉総合センター
対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)

風しん第5期クーポン券の有効期限延長!

令和元年度に発行されたクーポン券については、有効期限を2020年3月と記載していましたが、手続き不要で令和3年3月31日までご利用いただけますのでご活用ください。

☑無料(抗体検査・予防接種)
※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ
※詳細は市HPまたは下記へ
▶健康課 保 042-438-4021

献血のご協力をお願いします!

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、皆様のご協力をお願いします。

時 3月30日(月)午前10時～11時30分・午後1時～4時
場 田無庁舎2階
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 042-438-4021

献血キャラクタ
けんけつちゃん

地域の力で犯罪から子どもを守ろう

もうすぐ新学期を迎えます。小学校入学や学年が上がることにより、子どもたちの活動範囲も大きく変化します。子どもたちが公園などで元気に安心して遊べるように、日頃から地域の皆さんで見守っていきましょう。

▶危機管理課 保 042-438-4010

- ☐こんな場所で遊んでいたら注意(見えにくい場所)
- 木などが生い茂っている ●死角がなくても人が見えていない(屋上など)
 - 壁に囲われた駐車場 ●落書きやごみが放置されている
- ☐不審者は意外と怪しくない
- 不審者は住民に怪しまれないよう行動しながら犯罪の機会をうかがっています。地域で危険と思われる箇所を見て回り、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

電話相談

子供の健康相談室(小児救急相談) 東京都 03-5285-8898 または#8000
平日 午後6時～翌日午前8時
(土)日祝、年末年始 午前8時～翌日午前8時

東京都医療機関案内サービス(ひまわり) 東京都 03-5272-0303
毎日24時間

休日診療は6面へ