

# 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23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**  
「離乳食講習会  
ステップ」申込  
①4月14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第〇子  
⑦電話番号



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

▶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 <sup>※</sup>
<b>栄養・食生活相談</b> 【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9日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	4月6日(火)までに電話
<b>ボディケア講座～姿勢改善～</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅のできる体操】	4月14日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/8人	前日までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【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13日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10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)。
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	4月13日(火)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9日(金)までに電話
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	4月14日(水)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9日(金)までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	①4月14日(水)午後2時15分～3時15分 ②4月15日(木)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	4月23日(金)午前10時～11時45分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:4月16日(金)(必着)
<b>ファミリー学級第1コース～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 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	1日目:4月16日(金)午前10時～11時30分 2日目:4月24日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:7・8月 ※1日目は妊婦のみ	市HP、QRコード(右上電子申請フォーム) 申込期間:3月19日(金)～4月2日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	4月9日(金)午前10時15分～11時 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7日(水)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	4月14日(水)午前10時45分～正午 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	はがき・メール(右上記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:3月31日(水)(必着)
<b>個別育児相談会</b> 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	①4月12日(月)、防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②4月28日(水)、田無総合福祉センター 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は4月8日(水)までに電話 ②は4月23日(金)までに電話

### 3～4カ月児健康診査

時 3月31日(水)まで、個別健診にて実施  
対 個別に通知

### 1歳児講座

時 4月26日(月)  
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階  
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)

### 3歳児健康診査

時 3月17・24日(水)、4月7・21日(水)  
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階  
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

対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。  
場 防災・保谷保健福祉総合センター3階  
対 1歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん

### 2歳児すくすく相談会

時 4月6・20日(火)  
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階  
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)

## 健康ガイド

■「西東京市健康事業ガイド(令和3年度版)」を4月1日号と同時配布します。

▶健康課 保 042-438-4037



■風しん第5期クーポン券をお使いください

有効期限が2020年3月と記載されているクーポン券は、手続不要で令和4年3月31日(水)までご利用いただけます。

▼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29日(月)午前9時30分～11時30分・午後0時50分～3時30分

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

## 多摩六都科学館 ナビ

春の特別企画展  
47都道府県の石～「県の石」を見てみよう～

47都道府県の「県の石」を展示します。「県の石」は日本地質学会が各都道府県の岩石・鉱物・化石を選定したものです。自分の出身地やゆかりのある都道府県の石を観察して、その土地の成り立ちを考えてみましょう。

※岩石・鉱物・化石のうち、1点を展示します。

時 3月20日(水)～5月9日(日)午前9時30分～午後5時

●休館:4月9日(金)・12日(月)～15日(木)・19日(月)・26日(月)、5月6日(木)

●閉場:4月16日(金)・20日(火)～23日(金)・27日(火)・28日(水)

※混雑状況により入場を制限する場合があります

▼入館券520円(4歳～高校生210円)

場・問 多摩六都科学館 保 042-469-6100