

# 健康ひろば



記入例	Aメール	Bメール	Cはがき
【はがき宛先】 〒202-8555 市役所健康課	「離乳食講習会 ステップ」申込 ①3月16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	「まますた」申込 ①3月17日 ②氏名(ふりがな)母親と赤ちゃん ③赤ちゃんの生年月日、月齢 ④出産した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名) ⑦上の子の来所予定の 有無と人数、年齢	「肺炎球菌予防接種」 申込 ①住所 ②氏名(フリガナ) ③生年月日 ④電話番号 ※過去に高齢者肺炎球菌予防 接種を受けたことがある方は 申込不可

※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 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月2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>栄養ミニ講座</b> 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	3月14日(月)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	3月9日(水)までに電話
<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】	3月14日(月)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	3月9日(水)までに電話
<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】	3月15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	3月10日(木)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】	①3月2日(水)午後2時15分～3時15分 ②3月17日(水)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

▶健康課 保 電 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 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話・試食・歯科の話】	3月16日(水)午前10時40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A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):3月2日(水)
<b>まますた</b> 【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	3月17日(木)午前9時45分～11時 (受付:9時30分) 田無総合福祉センター	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/7組	電話・メール(右上記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):3月14日(月)
<b>ふたごちゃんの会</b> 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング・情報交換】	3月22日(火)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	3月16日(水)までに電話
<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】	①3月7日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②3月25日(金)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3月3日(木)までに電話 ②は3月22日(火)までに電話

3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
<b>時</b> 2月17日(水)、3月3・17日(木) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 個別に通知	<b>時</b> 2月28日(月)、3月14日(月) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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)	<b>時</b> 2月16日(水)、3月2・9・23日(水) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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)
<b>BCG予防接種</b> 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター3階 <b>対</b> 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	<b>2歳児すくすく相談会</b> <b>時</b> 2月15日(火)、3月1・15日(火) <b>場</b> 防災・保谷保健福祉総合センター2階 <b>対</b> 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

### ■乳がん・子宮頸がん検診受診券をお持ちの方はお急ぎください

- 子宮頸がん検診  
…2月28日(月)まで
  - 乳がん検診  
…3月31日(木)まで
- ※受診券を紛失した方は、健康課へお電話ください。  
▶健康課 保 電 042-438-4021

### ■1～3歳児お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象としたお口の健康に関する相談室です。  
**内** 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談  
**申** 電話で下記へ  
 ▶健康課 保 電 042-438-4037

## ご妊娠中の方へ ～たまご面接を受けましたか?～

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんを迎える準備、産後の生活のイメージなどについて、保健師や助産師が妊婦さんとの面接を実施しています。令和3年度内に面接を受けた方には、「たまパケ」の配布に追加し「感染予防パッケージ」をお渡ししています。

まだたまご面接をお受けになっていない方は、お早めにお受けください。

**対** 在住の妊娠中の方

▶健康課 保 電 042-438-4037



## + 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  
 ※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。  
 ※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査<sup>※</sup>)はしていません。  
 ※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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 電 042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 電 042-425-1178	休日診療所 中町1-1-5 電 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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メ ディカルモールB区分 電 042-423-0452	
27日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 電 042-465-0700	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	

**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		
20日	野本歯科医院 柳沢6-9-1 電 042-466-0133		
23日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 電 042-423-7660	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 電 0422-25-8211	
27日	神田歯科医院 緑町3-5-30 電 042-466-3234		