



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「離乳食講習会」担当
※返信用には、住所・氏名を記入

往復はがき

「離乳食講習会」申し込み
①希望日
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日中連絡がつく電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月11日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方およびその家族/10人(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月9日(月)午前9時～正午/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	9月6日(金)までに電話予約
	9月18日(水)午後1時～4時/ 田無総合福祉センター		9月12日(水)までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【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】	9月18日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	9月10日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人	前日までに電話予約
	9月27日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087			
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月4日(水)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	9月3日(火)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
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】	10月24日(水)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間: 9月20日(金)～10月4日(金)(消印有効)
◆教育支援課 ☎042-438-4074			
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】	9月18日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/ 5歳～12歳くらい/13人(申込順)	9月2日(月)～13日(金)までに電話予約

9月はがん征圧月間で 胃がん検診申し込み受付中

□検診期間
10月29日(火)～12月3日(火)の指定日
対平成26年3月31日時点で30歳以上の方
申9月6日(金)(消印有効)に郵便はがきで申し込み
※対象者・日程などの詳細は、市報8月15日号、市HPをご覧ください。
※既往によっては受けられない場合があります。
◆健康課 ☎(042-438-4021)

熱中症に注意 しましよ

残暑が続きます。適度な空調利用や水分補給で、熱中症を予防しましょう。



◆健康課 ☎(042-438-4021)

気づいてください! 体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)

東京都では、自殺のない社会を目指して自殺防止に取り組んでおり、以下のような特別相談などを実施予定です。

- 【電話による特別相談】
- 東京都自殺相談ダイヤル
～こころのいのちのほっとライン～
☎0570-087478
9月9日(月)～13日(金)(5日間とも24時間)
- 自殺予防のいのちの電話
☎0120-738-556
9月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時(24時間)(毎月10日)
- 54時間特別相談
☎0120-58-9090
9月7日(土)午前0時～9日(月)午前6時(東京自殺防止センター)
◆健康課 ☎(042-438-4037)

9月は「めざましスイッチ 朝ごはん」月間

～たっぷり野菜、しっかり朝食!～

保健所では「たっぷり野菜、しっかり朝食!」をテーマに企画展を開催します。
時 9月1日(日)～30日(月)
(平日の午前9時～午後5時)
場 多摩小平保健所1階
内 野菜や朝食を食べるメリット、簡単にできる朝食や地域の地場野菜を使ったレシピ紹介、メタボリックシンドローム予防のポイント[※]
問 多摩小平保健所
(☎042-450-3111)

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上お出かけください)

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
1日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、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分前までです。
8日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
15日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひらつか内科クリニック 南町2-1-14新倉ビル1階 ☎042-420-6661	
16日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	安部医院 保谷町3-24-2 ☎042-461-0781	

歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)

受付時間	午前10時～午後4時	
1日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182
8日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245
15日	いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
16日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480	平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎042-463-2302

電話相談

医療相談(西東京市医師会)
火曜日 午後1時30分～2時30分
9月3日 小児科、10日 神経内科・小児科、
17日 呼吸器・消化器、24日 消化器内科
※専門の医師が相談に応じます。
☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)
9月6日・13日・20日・27日
いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分
☎042-466-2033