



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

△はがき・Eメール	□はがき・Eメール	○はがき・Eメール
「男性の基本料理教室」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号	「ファミリー学級」申込 ①第11コース ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢 ③住所 ④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日目のみ	「離乳食講習会」申込 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第○子 ⑦電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆健康課 保 042-438-4037			
男性の基本料理教室 【調理実習・お口の健康】 ※料理の基本を学ぶ男性初心者向けの教室です。	2月16日(金)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	市内在住の方 20人(申込多数は抽選)	はがき・Eメール(記入例△) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月16日(火)
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】	1月22日(月)午後1時30分～3時 田無総合福祉センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人	1月19日(金)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足解消・足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※運動不足を感じている方にお勧めです。	1月9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/20人	1月5日(金)までに電話 ※7人以上で出張講座(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	1月17日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/3人程度	1月12日(金)までに電話 ※保谷庁舎でも別日で開催しています。
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり(申込順)	1月18日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で20～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/20人	前日までに電話
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第11コース:2月2日(金)・17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	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日:5・6月	はがき・Eメール(記入例□) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):1月5日(金)～19日(金)
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ・おむつ替え・着替え・お風呂)の実習など】	1月22日(月)午前9時30分～11時45分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の妊娠30～36週までの初妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※ファミリー学級に参加していない方優先	1月16日(火)までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月16日(火)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	1月12日(金)までに電話

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 保 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】	2月21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カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	はがき・Eメール(記入例○) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効):2月2日(金)
◆教育支援課 保 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】	1月17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)	1月4日(木)～10日(水)の平日 午前9時～午後5時に電話

野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展

本市栄養士連絡会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。平成30年版は応募291作品から12作品が選出されました。

このたび、1次審査を通過した90作品を展示します。なお、カレンダーは市内公共施設および市HPで掲載します。

時 1月12日(金)午前10時～15日(月)正午
場 アスタセンターコート
◆健康課 保 042-438-4037

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。
毎週火曜日 午後1時30分～2時30分
1月9日 呼吸器内科・循環器内科 電話 042-438-1100
16日 麻酔/ペインクリニック
23日 小児科・アレルギー科 30日 耳鼻咽喉科

歯科相談(西東京市歯科医師会) 電話 042-466-2033
金曜日 午後0時30分～1時30分

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 電話 042-465-0700	年始の診療所の 輪番制はお休みです。	休日診療所 中町1-1-5 電話 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
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電話 042-424-6640		
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで 電話 042-464-1511		
7日	田無病院 緑町3-6-1 電話 042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 電話 042-461-3764	
8日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電話 042-461-1535	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 電話 042-421-7201	
14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 電話 042-465-0700	石川クリニック 保谷町2-6-1 電話 042-464-1550	

受付時間	午前10時～午後4時		
1日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 電話 042-451-6480	たきもと歯科医院 東町2-13-18 電話 042-438-3055	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 電話 042-450-5800
2日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 電話 042-463-7650	泉台歯科医院 泉町6-1-3 電話 042-421-4980	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無 2階 電話 042-467-3415
3日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 電話 042-452-6136	神田歯科医院 緑町3-5-30 電話 042-466-3234	竹中歯科医院 南町3-1-2 電話 042-461-0519
4日	井出歯科 泉町1-13-4 電話 042-465-6488	志藤歯科医院 向台町3-6-7 電話 042-468-0552	
7日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 電話 042-461-0551	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ 1階 電話 042-439-4618	
8日	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 電話 042-423-4182	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル 1階 電話 042-469-1182	
14日	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 電話 042-422-4618		

※上記休日診療以外にも、病院や医院によっては通常の診療を行っている場合がありますので、かかりつけ医などにご確認ください。