

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

△ はがき・メール	□ はがき・メール
「美姿勢エクササイズ」申込 ① 5月30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	「ファミリー学級」申込 ① 第3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

▶健康課(保) 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	5月17日(休)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18~64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
プレママとママのつどい 【妊婦さんと産婦さんのフリートークング・情報交換、赤ちゃん向け絵本の紹介・読み聞かせ、ママと赤ちゃんの手型】	5月18日(金)午前10時~11時30分 地域子育て支援センターひがし(ひがし保育園内)	在住で36週までの初産の妊婦/10人 産後1~4カ月の初産婦とそのお子さん/10組	5月16日(休)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】	5月21日(月)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	5月18日(金)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や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。	5月25日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/各20人 ※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)	前日までに電話
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】	5月29日(火)午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30~36週の妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加されていない方および初産の妊婦優先	5月22日(火)までに電話
美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニングとリラクゼーション】 未就学児の保育あり	5月30日(水)午前10時~正午 田無総合福祉センター	在住で18~64歳の方/20人 ※初回の方優先	電話・はがき・メール(記入例△) ☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 5月28日(月)
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3コース: 6月1日(金)・23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	在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定月: 9・10月	はがき・メール(記入例□) ☒ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 5月4日(金)~18日(金)

▶教育支援課(保) 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	5月25日(金)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)	5月1日(火)~18日(金) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

▶健康課(保) 042-438-4037

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査
小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。
□医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談
□歯科…歯科健診、歯磨き相談
□1歳6カ月~2歳の誕生日の前日
 (1歳6カ月前ごろに個別通知)
 ※詳細は、個別通知をご覧ください。
 転入などの方はご連絡ください。

■母子健康手帳の交付
医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)
□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)・出張所
 ※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などは、ご連絡ください。

平成30年度 赤十字会費募集にご協力をお願いします



5月は赤十字運動月間です。
赤十字の活動は、みなさまからいただいた会費・寄附金に支えられています。
いただいた会費は、国内外の災害救護や人命救助等の講習普及、青少年赤十字活動等の人道的支援等の活

動のために、大切にに使わせていただきます。
みなさまのご理解、ご協力をお願いします。
▶生活福祉課(保) 042-438-4024

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100 5月8日 循環器内科 15日 整形外科 22日 小児科・アレルギー科 29日 泌尿器科
歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033 金曜日 午後0時30分~1時30分 ※4日(祝)を除く

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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	休日診療所 中町1-1-5 ☎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
4日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
6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 ☎042-464-1511	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
13日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	

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	
3日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182
4日	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711
5日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182
6日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480
13日	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899	