

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
①1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
[男性料理教室]申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でする体操】	1月9日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/15人	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【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】	1月9日(水)午後2時15分～3時15分 17日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/各2人程度	前日までに電話
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16日(水)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	前日までに電話
脂質異常症予防講演会 【危険因子と日々の生活の中でできること】 【医師・管理栄養士の講話】	1月17日(木)午後1時15分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/50人程度	1月11日(金)までに電話
栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	1月18日(金)午後2時～3時20分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/15人程度	1月15日(火)までに電話
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18日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	1月15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】 保育あり	1月23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・メール(記入例A) ☎sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月18日(金)
男性料理教室 2日制 【料理初心者の男性向けの教室。講話と調理実習】	2月15・22日(金) 午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の男性/20人(申込多数は抽選)	はがき・メール(記入例B) ☎sei jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月4日(金)

▶健康課 保 電 042-438-4037			
3～4カ月児健康診査 時 12月20日(水)、 1月10・24・31日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 12月17日(月)、1月21・28日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 12月18日(火)・1月8・22日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月ま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 12月19日(水)、 1月9・16・23日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 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 生後5カ月になる前のお子さん に日時を指定した通知を送付します。 場 保谷保健福祉総合センター 対 1歳になる前日までに、まだBCG 接種を受けていないお子さん	育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談) 時・場 ●12月26日(水)午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ●1月30日(水)午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 ●12月26日(水)・保谷保健福祉総合センター ●1月30日(水)・田無総合福祉センター 午前10時(40分程度) 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)	

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
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	
23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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
24日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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
29日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
30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 ☎042-465-0700	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	
31日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	南しばくば診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764 廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	

受付時間	午前10時～午後4時		
16日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672		
23日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	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 ☎042-450-5800	
24日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	
29日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588
30日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Will 1階 ☎042-438-2190	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180
31日	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 ☎042-439-4618	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107

◀授乳室のご案内▶ 田無庁舎2階・保谷保健福祉総合センター1階 ※乳幼児を連れてご来庁の際は、お気軽にご利用ください。