

# 健康ひろば



市の花 すいせん

## 記入例

Aメール	Bメール	Cメール
「美背中メイク講座」申込 ①3月15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、性別	「離乳食講習会 ステップ」申込 ①3月14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第〇子 ⑦電話番号	「まますた」申込 ①3月18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出生した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名)

健康課 電話 042-438-4037	事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
一般	<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する体操】	3月6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/15人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	前日までに電話
	<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6日(水)午後2時15分～3時15分 ②3月28日(木)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
	<b>栄養ミニ講座</b> 【血圧が高めと言われた時に自分でできること】	3月8日(金)午前10時15分～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の方/15人	3月5日(木)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個別相談】	3月8日(金)午後1時～4時の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/4人	3月5日(木)までに電話
	<b>美背中メイク講座</b> 【姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	3月15日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例㊦) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:3月8日(金)(必着)
子ども	<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4日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②3月26日(火)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は2月29日(木)までに電話 ②は3月22日(金)までに電話
	<b>ふたごちゃんの会</b> 【0～3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11日(月)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0～3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4日(月)までに電話
	<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、歯科の話】	3月14日(木)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月29日(木)
	<b>まますた</b> 【第一子出産後まもない時期のママ達のフリートーキング・情報交換】	3月18日(月)午前9時45分～11時(受付:9時30分から) 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/8組	電話・メール(右上記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:3月12日(火)
	<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 2月15・29日(水)、3月7・21日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	<b>1歳児講座</b> 時 2月26日(月)、3月18日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 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>3歳児健康診査</b> 時 2月21日(水)、3月6・13・27日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	
<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。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 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> 時 2月20日(火)、3月5・19日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 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)			

## 接種無料 新型コロナワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

新型コロナワクチンを**全額公費**で接種できる「特例臨時接種」の期間は、**3月31日(日)で終了します。**

各医療機関で接種可能な最終日は異なりますので、接種をご希望の方は、お早めの接種をご検討ください。

※追加接種は、**令和5年9月20日から3月31日(日)までの期間に1人1回**接種できます。

詳細は、市☎またはコールセンターへ。

**東京都が市内に臨時接種会場を開設します**

時/場 3月20日(祝)/ 防災・保谷保健福祉総合センター2階  
対 生後6カ月以上の方(令和5年9月20日以降に追加接種を受けた方を除く)

□予約方法

- 東京都  
新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム
- 東京都接種会場コールセンター  
☎0570-034-899 (午前9時～午後6時)

西東京市新型コロナワクチンコールセンター

☎03-5369-3904    ※聴覚に障害のある方 ☎042-439-6171

時(月)～(土) 午前8時30分～午後7時    ※(祝)・(休)を除く

西東京市新型コロナワクチン相談窓口

場 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター4階  
内 接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネットによる予約サポートなど    ※予約希望の方は要接種券

## + 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℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。  
 ※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、東京都指定の外来対応医療機関です。  
 ※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
18日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup>	ひばりが丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	<b>休日診療所</b> 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 <sup>まで</sup>
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-452-5260	
25日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分 <sup>まで</sup>	やまぐち内科眼科クリニック (内科診療のみ対応可) 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	
<b>歯科</b> 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		
18日	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339		
23日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ <sup>※</sup> 番館104 ☎042-421-5490	ウエダ歯科 柳沢2-3-13 105 ☎042-466-5454	
25日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552		