

健康

糖尿病講座

とき 1月19日(金)午前10時~11時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター

内容 糖尿病の食事療法
対象 食事療法をこれから始める方およびその家族

薬膳料理講習会

とき 2月1日(木)午前10時~午後1時
ところ 田無総合福祉センター

対象 冷え性や肩こりのある方などなたでも
定員 24人(申し込み多数の場合は初めての方を優先)

1月前半の休日診療

Table with columns for date, hospital name, and phone number. Includes entries for 1st, 2nd, 3rd, 7th, 8th, and 14th days.

西東京市休日診療所
上記のすべての休日に診療を行っています。
診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、午後5時~9時

骨粗しょう症予防教室

はじめよう!骨元気生活
骨量は30歳をピークに減少していくと言われています。

とき・内容 右下表参照
ところ 田無総合福祉センター

骨粗しょう症予防教室日程表

Table showing dates and times for bone density measurement and lectures. Includes dates like 2月7日 and 2月21日.

リラクゼーション教室

快眠力をアップしてイキイキ
新生活送りましょう。
とき・内容 2月2日(金)午後1時30分~3時

対象 18~70歳の女性で、
右下表日程の2日目までは必ず参加できる方
定員 110人



ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会

ことばの発達の遅れが気になる、ことばが出ない等、悩んでいる方、専門家に相談し

妊産婦・新生児訪問

市では、地域で不安なく出産し、楽しく育児できるようにお手伝いするために、助産師や保健師による訪問を行っています。

対象 妊娠、出産した方および新生児(生後60日まで)
出生通知票(母子子の保健フ

受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

1月前半の休日歯科診療

Table with columns for date, dental clinic name, and phone number. Includes entries for 1st, 2nd, 3rd, 7th, 8th, and 14th days.

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

お子さんのことばの発達に心配がある、発音に誤りがある等、「ことば」に心配を持つ方のために言語相談・言語訓練の機会を設けます(1人15分程度)。

とき 1月23日(火)午後1時30分から
ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)

からだの動きが気になる子どもの発育相談会

手足や体の動きがちよっと気になる、まだ歩けない等、お子さんの発育に不安のある方は、お気軽にお越しください。

とき 毎月第3木曜日午前9時30分~正午(予約制)。1月は18日、2月は15日、3月は15日です。
ところ こどもの発達センター(住吉福祉会館)

胃がん検診の申し込みはお済みですか?

2月実施分の胃がん検診の申し込み(1月4日消印有効)を受付中です。
詳細は12月15日号広報および「西東京市ホームページ」をご覧ください。



予防接種を受けましょう

次のお子さんに予防接種通知と予診票を送付しています。
生後2か月になった月未

接種期間・回数
・BCGは、生後3か月~6か月未満までに1回
・ポリオは、生後3か月~7歳6か月未満までに2回

接種時には、必ず母子健康手帳と予診票を持参ください。
他の予防接種との間隔は、接種をした翌日から起算。

夜間診療のご案内をしています ☎042-438-1100