



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555 市役所健康課
「野菜たっぷり食育講座」・
「ファミリー学級」担当
※返信用には、住所・氏名
を記入

A 往復はがき

「野菜たっぷり食育講座」
申し込み
①氏名(ふりがな)
②生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号

B 往復はがき

「ファミリー学級」申し込み
参加希望コース ③日中連絡のつく電
話番号
①夫婦の氏名 (ふりがな) ④出産予定日・病院名
生年月日 ⑤病院などの母親学
級受講(予定)の有無
②住所 ⑥パパの参加予定

一般

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
◆健康課 ☎ 042－438－4037			
野菜たっぷり食育講座 ～韓国料理をつくらう～ 【韓国家庭料理の話と調理実習】	6月22日(金)午前10時～午後1時 ／田無総合福祉センター	市民/24人(抽選)	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:5月26日(土)(消印有効)
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	6月8日(金)午前10時～11時30分 ／田無総合福祉センター	糖尿病もしく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(申込順)	6月7日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	6月11日(月)午前9時～正午 ／保谷保健福祉総合センター	市民/各日5人(申込順)	6月8日(金)までに電話予約
	6月13日(水)午後1時～4時 ／田無総合福祉センター		6月11日(月)までに電話予約
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5コース 7月6日(金)・21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	初めて父親・母親になる市内在住の方 ※妊婦のみの参加も可 ／各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日のめやす 第5コース:10月15日～11月24日 第6コース:10月28日～12月8日	往復はがき(記入例参照)またはEメール ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 【申込期間】 第5コース:5月20日(日)～30日(水)(消印有効) 第6コース:6月15日(金)～25日(月)(消印有効)
	第6コース 7月20日(金)・8月4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		
◆からだと心の健康相談専用電話 ☎ 042－438－4087			
からだと心の健康相談 【保健師による相談】	5月23日(水)午後1時30分～3時30分 ／保谷保健福祉総合センター	市民／2人(申込順)	5月21日(月)までに電話予約

子ども

◆健康課 ☎042-438-4037

当日…申し込み不要・当日、直接会場へ。 ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3〜4カ月児健診
(BCG予防接種と同時実施)

時・場 6月7日(木)・21日(木)
受付：午後0時10分～1時10分
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種
(3〜4カ月児健診と同時実施)

時・場 6月7日(木)・21日(木)
受付：午後1時30分～2時30分
／保谷保健福祉総合センター
対 生後6カ月になる前日まで

1歳児お誕生相談会

時・場 6月11日(月)・25日(月)
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までの方で
ご希望の方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時・場 6月5日(火)・19日(火)
受付：午前9時～10時
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までの方で
ご希望の方はお問い合わせください)

育児相談
(身体計測と育児に関する相談) 当日

時・場 6月26日(火)午前9時30分～11時
／保谷保健福祉総合センター
対 乳幼児とその保護者

子育て講座
(離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日

時・場 6月26日(火)／保谷保健福祉総合センター
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対・定 7〜8カ月のお子さんとその保護
者／各回先着15組

3歳児健康診査

時・場 6月6日(水)・13日(水)
受付：午後0時10分～1時10分
／保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満の方で希望の
方はお問い合わせください)

An illustration of a male doctor with glasses and a white coat, sitting and examining a young child who is sitting on a chair. The doctor is holding the child's arm, and the child is looking towards the doctor. The background is simple, with some light blue and green tones.



健康ガイド

■リハビリ相談

時 週2回(月・水曜日)午後3時～4時
場 保谷保健福祉総合センター
内 リハビリ方法や福祉用具・住宅改修
など、理学療法士による相談
対 リハビリに関する相談を希望する方
およびその関係者
申 前日までに電話予約
◆健康課 画 (画 042-438-4037)



■健康づくり・リハビリ教室

時 週2回(月・水曜日)6カ月間
場 保谷保健福祉総合センター
内 体の機能の維持向上に必要な訓練、

腰痛や膝の痛みを緩和・予防するための
訓練など

対 整形外科疾患や脳血管疾患により体の
機能が低下している40～64歳の方
で、改善に向け意欲のある方
※医療保険や介護保険など他のサービ
スの対象とならない方
申 随時・詳細はお問い合わせください。
◆健康課 画 (画 042-438-4037)

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師、保健師が訪問し、赤ちゃんの
体重測定、発育・発達状況の確認、
授乳相談、お母さんの体調などの相談
に応じます。
申 母と子の保健ファイル(母子健康手
帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪
問はがき(出生通知票)を郵送または下
記へ電話
◆健康課 画 (画 042-438-4037)

献血のご協力を お願いします!

～西東京市献血推進協議会～

時 5月24日(木)午前10時～11時30分・
午後1時～4時
場 保谷庁舎正面玄関前
◆健康課 画 (画 042-438-4021)

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、お出かけください)			
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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎ 042-461-1535	廣川クリニック 東町4-8-28 J UN西東京市101 ☎ 042-425-6476	休日診療所 中町1-1-5 ☎ 042-424-3331 ※上記診療所では、 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分前までです。
27日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640	山口医院 田無町7-16-30 ☎ 042-462-7578	
歯 科(受診の際は、お問い合わせのうえ、お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
20日	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎ 042-467-1107	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎ 0422-25-8211	
27日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎ 042-461-8672	稲富歯科医院 ひばりが丘北3-3-35 ☎ 042-423-2084	

電話相談

母と子の健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時～10時 土・日曜日、祝日、年末年始午前9時～午後5時	東京都 画 03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内 サービス(ひまわり)	毎日24時間	東京都 画 03-5272-0303
からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午・午後1時～4時 ※保健師が相談に応じます。	健康課保健係 画 042-438-4087