



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555 市役所健康課  
「各担当」宛て  
※返信用には、住所・氏名を  
記入

① 希望日  
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 日中連絡がつく電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保健係 電 042-438-4037</b>			
<b>脂質異常症講演会</b> 【動脈硬化の原因の1つであるコレステロールを中心とした、 医師と管理栄養士の講話】	1月17日(休)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住・在勤の方/50人	当日直接会場へ
<b>糖尿病講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	1月18日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	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)	1月17日(休)までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	1月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	1月11日(金)までに電話予約
	1月21日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		1月18日(金)までに電話予約
<b>ボディケア講座～膝痛予防～</b> 【理学療法士による、膝痛予防に関する話と自宅でできる体操】	1月23日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	1月22日(火)までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b>	1月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住・立位がとれる方/20人	1月24日(木)までに電話予約
<b>◆からだと心の健康相談専用電話 電 042-438-4087</b>			
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面談相談】	1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	市内在住の方/2人(申込順)	1月21日(月)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保健係 電 042-438-4037</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	2月13日(水)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月のお子さんの保護者 (第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例参照) 申込期間: 1月11日(金)～25 日(金)(消印有効)

## しゃきしゃき笑顔で健康

### 西東京市健康都市宣言

～毎食、野菜を食べよう～

西東京市内の農産物は、市内約100カ所の直売所や即売  
イベントなどで購入することができます。新鮮でおいしい野  
菜や果樹は、食生活を楽しみ、健康につながる大切な栄  
養です。今年は、新しい「まちの味覚」に触れてみませんか。

- ◆産業振興課(電 042-438-4044)
- ◆健康課(電 042-438-4037)



## 「はたちの献血」キャンペーン

～血液を確保するために～ 西東京市献血推進協議会

新たに成人を迎える「はたち」の若者  
を中心に、広く市民の皆さんにかけが  
えのない命を守る血液の必要性を知っ  
てもらうため、「はたちの献血」キャン  
ペーンを実施します。

市内で右記のとおり献血を行います  
ので、市民の皆さん、特に若い方々の

ご協力をお願いします。

時 1月2日(水)午前9時30分～11時  
30分、午後1時～3時30分

場 伏見管理サービス駐車場  
(東伏見稲荷神社西側)

- ◆健康課(電 042-438-4021)

## 電話相談

<b>医療相談</b> (西東京市医師会)	火曜日 午後1時30分～2時30分 1月8日呼吸器内科、15日整形外科、 22日眼科、29日皮膚科・形成外科 ※専門の医師が相談に応じます。	電 042-438-1100
<b>歯科相談</b> (西東京市歯科医師会)	1月11日・18日・25日 いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分	電 042-466-2033
<b>からだと心の 電話健康相談</b>	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 電 042-438-4087

## 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
1日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電 042-464-1511	中山皮膚科医院 泉町4-4-21 電 042-422-1223	休日診療所 中町1-1-5 電 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。
2日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 電 042-422-6036	
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	大野医院 柳沢1-4-26 電 042-461-8702	
6日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 電 042-466-5105	
13日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電 042-464-1511	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 電 042-421-7201	
14日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	畑中医院 南町3-22-8 電 042-461-3209	
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		
1日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 電 042-421-1868	天野歯科医院 南町2-8-8 電 042-461-8672	新倉歯科医院 芝久保町1-8-2 電 042-467-3361
2日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 電 042-468-8714	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 電 042-461-0551	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビル地下1階 電 042-468-2900
3日	井出歯科 泉町1-13-4 電 042-465-6488	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 電 042-461-5323	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 電 042-421-8141
6日	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 電 042-463-5245	宮嶋歯科医院 北原町2-16-21 電 042-465-5438	
13日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 電 042-423-2526	文理台歯科医院 東町6-1-24 電 042-424-4182	
14日	とよき歯科 住吉町3-11-4 電 042-424-8605	竹中歯科医院 南町3-1-2 電 042-461-0519	