



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

A 往復はがき

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

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			
糖尿病講座 【保健師、管理栄養士による基礎知識・食事の話】	4月5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)	4月4日(木)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	4月8日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	4月5日(金)までに電話予約
	4月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		4月15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2コース 4月26日(金)・5月18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 第3コース 5月17日(金)・6月8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2コース)7月20日～9月14日 (第3コース)8月25日～10月5日	往復はがき(記入例A参照)またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第2コース:4月2日(火)～12日(金) 第3コース:4月23日(火)～5月3日(祝)

子ども

◆健康課 ☎042-438-4037

※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

時・場 3月21日(木)、4月4日(木)・18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2階
対 個別に通知

BCG予防接種

時・場 3月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3階
対 生後6カ月になる前日まで
※3～4カ月児健康診査と同日に接種される方は、健康診査を先に受診してください。
※平成25年度は、4月は開催せず、5月より開催する予定です。

1歳児お誕生相談会

時・場 3月25日(月)、4月8日(月)・22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)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 3月22日(金)午前9時30分～11時/
田無総合福祉センター
4月15日(月)午前9時30分～11時/
保谷保健福祉総合センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時・場 3月19日(火)、4月9日(火)・23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)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時・場 3月22日(金)/田無総合福祉センター
4月15日(月)/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 7～8カ月のお子さんと保護者/
各回先着15組

3歳児健康診査

時・場 3月27日(水)、4月10日(水)・24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歳未満の方でご希望の方はお問い合わせください)



献血のご協力をお願いします!

～西東京市献血推進協議会～

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。市民の皆さんのご協力をお願いします。
時 3月21日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場 田無庁舎1階ロビー
※ご協力いただける年齢は16～64歳。ただし60～64歳の間に献血していただいた方は、69歳まで献血できます。
◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

健康ガイド

BCG予防接種

平成25年度から、「生後1歳になる前日まで」に対象年齢が引き上げられます。標準となる接種月も生後5～8カ月になります。4月は開催せず5月以降の指定対象者には、個別に通知をする予定です。

◆健康課 ☎(☎042-438-4021)

健康づくり・リハビリ教室

時 月・水曜日(週2回)、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 脳血管疾患や整形外科疾患により体の機能が低下している40～64歳で、改善に向け意欲がある方

※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
※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。
※参加にあたっては主治医の意見書が必要になります。

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

リハビリ相談

時 月・水曜日午後3時～4時(週2回)
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・住宅改修などの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

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

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上お出かけください)		
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
17日	保谷厚生病院 宋町1-17-18 ☎042-424-6640	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	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。
20日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	
24日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
31日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-19 ☎042-424-5678	
歯科(受診の際は、お問い合わせの上お出かけください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
17日	上杉歯科医院 下保谷4-11-10 ☎042-439-7718	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	
20日	おぼら歯科医院 西原町5-3-1レアル田無105 ☎042-451-6480	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	
24日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	
31日	村山歯科医院 南町5-15-23 ☎042-463-8706	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182	

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 ☎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 ☎03-5272-0303
からだ心の 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 ☎042-438-4087