



# 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

野菜たっぷり食育講座  
(韓国料理)申し込み  
①氏名(ふりがな)  
②生年月日  
③住所  
④日中連絡がつく電話番号

### B 往復はがき

「離乳食講習会」  
申し込み  
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 <sup>※</sup>
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
野菜たっぷり食育講座「韓国料理をつくろう」 【韓国家庭料理の話と調理実習】	9月11日(水)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/24人(抽選)	往復はがき(記入例A参照)またはEメール seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:8月10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】	9月6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)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	8月5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)	8月2日(金)までに電話予約
	8月7日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		8月5日(月)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	8月28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)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	8月20日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話予約
	8月23日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
◆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 【保健師による面談相談】	8月19日(月)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	8月15日(土)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 <sup>※</sup>
◆健康課保健係 ☎042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	9月26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B参照) 申込期間:8月23日(金)～9月6日(金)(消印有効)
◆教育支援課 ☎042-425-4972			
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 【言語訓練士による相談】	8月26日(月)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/ 5歳～12歳くらい/12人(申込順)	8月22日(土)までに電話予約

## 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 8月8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歳～64歳まで。ただし、60歳～64歳までの間に献血のご協力実績がある方は69歳まで献血できます。

◆健康課 ☎042-438-4021

## 健康ガイド

### 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 心身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<sup>※</sup>  
対 脳血管疾患や整形外科疾患により心身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 詳細は、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となります。  
◆健康課 ☎042-438-4037



### 5歳児歯科健康診査

5歳児歯科健康診査のお知らせを該当者に個別通知しました。転入などで通知の来ない方はご連絡ください。  
時 8月1日(木)～10月31日(木)  
場 実施指定歯科医療機関  
対 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん  
◆健康課 ☎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、育児・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)を郵送または電話で申し込み。  
◆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
4日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN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。
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	

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	
4日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	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 ☎042-468-2900
11日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ番館104 ☎042-421-5490	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ☎042-438-1100  
8月の相談はお休みです  
歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033  
8月2日・9日・16日・23日・30日  
いずれも金曜日 午後0時30分～1時30分