



健康ひろば



はがき記入例

【あて先】
〒202-8555
市役所健康課
担当宛て

※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

往復はがき

- 「ファミリー学級」申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦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 [※]
◆健康課 ☎042-438-4037			
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	4月4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)	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】	3月28日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 4月8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/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	4月2日(水)午後1時～2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
栄養相談 【管理栄養士による相談】	4月7日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 4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)	4月3日(木)までに電話予約 4月11日(金)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 [※] 】	第2コース 4月25日(金)、5月10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16日(金)、6月7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)/ 28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第2コース ：7月27日～9月13日 第3コース ：8月24日～10月4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(消印有効) 第2コース ：4月1日(火)～11日(金) 第3コース ：4月22日(火)～5月2日(金)

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

時 3月27日(木)、
4月3日(木)・17日(木)・24日(木)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時 3月17日(月)・24日(月)、4月7日(月)・21日(月)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター3階
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望される方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時 3月18日(火)、4月8日(火)・22日(火)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望される方はお問い合わせください)

3歳児健康診査

時 3月26日(水)、4月16日(水)・23日(水)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)

BCG予防接種


生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター3階
対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 3月19日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター2階
4月28日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター2階
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 3月19日(水)・田無総合福祉センター2階
4月28日(月)・保谷保健福祉総合センター2階
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カ月の乳児とその保護者/各回先着15組



「第2次西東京市食育推進計画」市民報告会

計画の策定に併い、市民報告会を開催します。当日は策定報告と併せ、管理栄養士の新出真理さんの講評と記念講演を行います。

時 3月29日(土)午後6時30分～8時30分
場 コール田無地下1階
定 180人(先着順)
申 当日、直接会場へ



□記念講演 「タニタの社員食堂健康セミナー」

ヘルシーメニューを提供することで一躍有名になった健康機器メーカーの(株)タニタによる社員食堂から学ぶ食事方法などを講演します。

◆健康課 ☎(☎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～

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20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)

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

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掛けください)			
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
16日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	富士クリニック 富士町4-6-9 ☎042-450-6555	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。
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	
23日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
30日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	
歯科(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)			
受付時間	午前10時～午後4時		
16日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	
21日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	
23日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	
30日	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107	