



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒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 はがき・Eメール

【事業名】申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日(年齢)
④電話番号
※保育希望者は、
子どもの氏名・生年月日

B 往復はがき・Eメール

【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電話番号

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)			
プラス10から始めよう!~ずっと暮らしたいまち西東京市~ 【日常生活を健康づくりに生かすコツなどの話・体成分などの各種測定】 (西東京市サンテカレッジ)	1月15日(木)午後1時30分から2時間程度 /保谷こもれびホール	250人(申込順) ※保育あり	電話・はがき・Eメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効):1月8日(木)
脂質異常症予防講演会「血液さらさら、体すっきり」 【医師・管理栄養士による話】(西東京市サンテカレッジ)	1月22日(木)午後1時15分から2時間程度 /田無総合福祉センター	市内在住・在勤の方/ 80人(先着順)	当日、直接会場へ
運動教室「誰でも身につく運動習慣」 【健康運動指導士による講座】 ※忙しくて運動する時間が取れないという方にお勧めです。	1月24日(土)、3月14日(土)午後1時30分 から2時間程度/田無総合福祉センター ※1日だけの参加も可	市内在住の方/25人程度(申込多 数の場合は抽選) ※保育あり	電話・はがき・Eメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月19日(月)
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のできる体操】	1月15日(木)午前10時~11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】 ※初めての方にお勧めです。	1月13日(火)午前10時~11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 1月23日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人	前日(祝日の場合は直前の平日)までに電話 予約 ※市民10人以上で出張講座も実施し ます(月~金曜日の午前9時~午後5時、会 場はご準備ください)。
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】	1月9日(金)午前10時~11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病また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】	1月19日(月)午後1時~4時/ 保谷保健福祉総合センター 1月21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15日(木)までに電話予約 1月16日(金)までに電話予約
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月14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9日(金)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
◆健康課(☎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】	2月24日(火)午後1時15分から2時間程度 /田無総合福祉センター	市内在住の6~8カ月の乳児と保 護者(第1子のみ)/25組	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):1月26日(月)~2月6日(金)
◆教育支援課(☎042-438-4076)			
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】	1月27日(火)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/5~12歳ぐらい /12人(申込順)	1月5日(月)午前9時~26日(月)に電話予約

健康ガイド

■「はたちの献血」キャンペーン

~血液を確保するために~
新たに成人を迎える20歳の若者を中心とした市民の皆さんに、かけがえのない生命を守る血液の必要性を知ってもらうため、西東京市献血推進協議会によるキャンペーンを実施します。次のとおり献血を行いますので、特に若い方々のご協力をお願いします。
時 1月2日(金)・3日(土)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時
場 伏見管理サービス駐車場(東伏見稲荷神社西側)
◆健康課(☎042-438-4021)

■野菜たっぷりカレンダー原画展

西東京市栄養士連絡会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストを、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。平成27年版は応募324作品から13作品が選出されました。
このたび、1次審査を通過した作品を次の日程で展示します。なお、カレンダーは公共施設で掲示します。
時 1月8日(休)午前10時~13日(火)正午
場 アスタビル2階センターコート
問 西東京市栄養士連絡会事務局(健康課内)
◆健康課(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)
□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)・各出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などは、ご連絡ください。
◆健康課(☎042-438-4037)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科のそれぞれの指定医療機関で受診してください。
対 1歳6カ月~2歳の誕生日の前々日、1歳6カ月前ごろに個別通知します。
内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談
歯科…歯科健診、歯磨き相談
※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。
◆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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	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。
2日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	
4日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
11日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	
12日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	

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		
1日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029
2日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480	鎌田歯科医院 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	こうもと歯科医院 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
3日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180
4日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ☎042-423-1470	ピアッツァビル2階
11日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618	
12日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	

☎ 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分~2時30分 1月6日 糖尿病内科 13日 産婦人科 20日 麻酔・ペイン 27日 眼科 ☎042-438-1100
歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分~1時30分 1月9日・16日・23日・30日 ☎042-466-2033