



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

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〒
⑦電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保(☎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10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】	4月15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10日(金)までに電話予約
	4月20日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター		4月16日(木)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16日(水)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。	4月14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 ※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)。
	4月24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 【保健師による面接相談】	4月13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)	4月9日(木)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
◆健康課保(☎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】	5月19日(水)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子優先)/25組(申込順)	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)：4月13日(月)～24日(金)
◆教育支援課保(☎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】	4月10日(金)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/ 10人(申込順)	4月1日(水)午前9時～9日(木)に電話予約

健康ガイド

■地域活動栄養士会

食のボランティアとして地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。

時 月3回程度午前10時～正午

場 田無総合福祉センター

内 男性料理グループの講師・定例会・研修会など

対 市内在住で、栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方

申 電話で下記へ

◆健康課保(☎042-438-4037)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各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。

◆健康課保(☎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、体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

申 赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送、または電話で下記へ

※赤ちゃん訪問はがきは、母子健康手帳交付時に配布した「母と子の保健ファイル」に同封

◆健康課保(☎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
5日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
12日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

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	
5日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	12日 松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339

☎ 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
救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったら) 毎日24時間	東京消防庁 ☎042-521-2323 または#7119

☎ 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 4月7日 消化器・呼吸器 14日 循環器内科・消化器内科 21日 泌尿器科 28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 4月3日・10日・17日・24日	☎042-466-2033
からだと心の健康相談(健康課) 平日 午前9時～正午・午後1時～4時	☎042-438-4087