



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課

はがき・Eメール

「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
⑦1/17の参加予定日(例)両日、2日目のみ

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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。	10月23日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 11月10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(平日午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月11日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター 11月16日(月)午後1時～3時15分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日3人(申込順)	11月6日(金)までに電話予約 11月12日(木)までに電話予約
サンテカレッジ 栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	11月16日(月)午後3時20分～4時20分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人程度(申込順)	11月12日(木)までに電話予約
サンテカレッジ 運動講座 【今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース】	10月30日(金)、平成28年1月27日(水)、3月23日(水)午前9時30分～11時30分(全3回)/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/20人程度(申込多数の場合は抽選) ※1回のみ参加も可。保育あり	10月23日(金)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】	11月4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)	11月2日(月)までに電話予約
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	①11月4日(水)午後2時15分～3時15分 ②11月19日(水)午前11時15分～午後0時15分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各日2人程度(申込順)	①は11月2日(月)まで、②は前日までに電話予約
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11コース ：11月20日(金)、12月5日(土)午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター 第12コース ：12月4日(金)・19日(土)午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/各22組 ◇対象出産予定日の目安 第11コース ： 平成28年2月21日～4月10日 第12コース ： 平成28年3月7日～4月24日	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) 第11コース ：10月26日(月)～11月5日(木) 第12コース ：11月10日(火)～20日(金)

子ども ◆健康課保(☎042-438-4037) ☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

<p>3～4カ月児健康診査</p> <p>時 10月15日(木)・29日(木)、11月5日(木)・19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 対 個別に通知</p>	<p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 10月19日(月)、11月2日(月)・16日(月) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 10月27日(火)、11月10日(火)・24日(火) 受付：午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>3歳児健康診査</p> <p>時 10月21日(水)・28日(水)、11月11日(水)・25日(水) ※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 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)</p>
<p>BCG予防接種</p> <p>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 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</p>	<p>育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 10月22日(水)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 11月26日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者</p>	<p>子育て講座 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 10月22日(水)・保谷保健福祉総合センター、11月26日(水)・田無総合福祉センター 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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	<p>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]</p> <p>時 11月6日(金)午後1時30分～5時 場 保谷庁舎4階 対 5～12歳ぐらい 定 10人(申込順) ※1人15分程度 申 10月15日(水)午前9時～11月4日(水)に電話で ◆教育支援課保(☎042-438-4074)</p>

健康ガイド

■5歳児歯科健康診査 受診期間終了間近
個別通知を7月末に送付しました。転入などの方は、ご連絡ください。
□受診期間 10月31日(土)まで
対 平成22年4月2日～翌年4月1日生まれ

■西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座
時 11月26日～平成28年2月17日の水曜日 午前10時～正午(全11回)
※1回目のみ木曜日。12月23日(水)・30日(水)はなし。平成28年2月17日(水)は個別
場 保谷保健福祉総合センター
内 体操を覚える、体操を教える技術、健康に関する講義[※]
※終了後に認定試験を実施
対 市内在住のおおむね65歳までで、運動することに支障のない方
定 20人(申込多数の場合は抽選)
申 11月11日(水)(消印有効)までに、はがき・Eメールに、件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、〒202-8555市役所健康課へ

◆健康課保(☎042-438-4037・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)

骨密度・血管年齢の測定会

骨密度・血管年齢・体脂肪・血圧の測定と健康管理などの相談を行います。
時・場 11月24日(火)・25日(水)・田無庁舎5階、11月26日(木)・27日(金)・保谷保健福祉総合センター
いずれも午前10時～正午・午後1時～4時
対 西東京市国民健康保険加入者
※10月30日時点で75歳未満の方

定 各日90人(申込多数の場合は抽選)
申 10月30日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・希望日と時間(午前・午後。第3希望[※])を明記し、〒188-8666市役所保険年金課へ
※郵送のみ。往復はがき1枚に1人[※]
□協力 東京都国民健康保険団体連合会
◆保険年金課保(☎042-460-9821)

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
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 ☎042-425-1178	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 [※]
25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	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	

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	
18日	二木歯科医院 田無町6-7-6 ☎042-461-8290	25日 山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029