



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555市役所健康課

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

△往復はがき・Eメール	□往復はがき・Eメール
「男性の基本料理教室」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	「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第〇子 ⑦電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保(☎042-438-4037)			
男性の基本料理教室 【地域活動栄養士会・歯科衛生士による、料理の基本・調理実習と試食・歯の話】	2月19日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の男性 /20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたは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22日(金)
栄養相談 【管理栄養士による相談】	1月18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)	1月14日(休)までに電話予約
	1月20日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		1月15日(金)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】	1月21日(休)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12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)	1月8日(金)までに電話予約
	1月22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		前日までに電話予約
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月13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7日(休)までに電話予約

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆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】	2月10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):1月8日(金)～21日(休)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
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26日(火)午後1時30分～5時/ 保谷庁舎4階	1人15分程度/5～12歳ぐらい/ 10人(申込順)	1月4日(月)午前9時～22日(金)に電話予約

健康ガイド

■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」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。平成28年版は応募429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(金)午前10時～12日(火)正午
場 アスタビル2階センターコート
☎ 西東京市栄養士連絡会事務局(健康課内)
◆健康課保(☎042-438-4037)

■乳がん・子宮頸がん講演会
女性には気になる乳がん・子宮頸がんについて、医師が分かりやすくお話しす

るミニ講座です。
時 1月20日(水)午後2時30分～3時45分
場 アスタビル2階センターコート
定 50人(申込順)
申 1月4日(月)から、電話で下記へ
※当日受付もあり(30人・先着順)
◆健康課保(☎042-438-4037)

■在宅療養講演会
「命」と「いのち」のものがたり
時 1月16日(土)午後3時～5時
場 コール田無
定 50人(申込順)
申 1月4日(月)～15日(金)に、電話で下記へ
□共催 西東京市医師会
◆高齢者支援課保(☎042-438-4102)

「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(土)・3日(日)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(東伏見稻荷神社西側)
◆健康課保(☎042-438-4021)

☎ 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12日 産婦人科 19日 循環器内科 26日 麻酔・ペインクリニック ☎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8日・15日・22日・29日 ☎042-466-2033	

⊕ 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	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	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	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
2日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	
11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	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	
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	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605	ニヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666
2日	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849
3日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211
4日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	
10日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 リアル田無105 ☎042-451-6480	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	
11日	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899	

※4日は休診の歯科医療機関が多いため、診療を行います。