



# 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
<b>「薬膳料理講習会」申し込み</b> ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号	<b>「離乳食講習会」申し込み</b> 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

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 係(☎042-438-4037)</b>			
薬膳料理講習会	3月4日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 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(必着):2月5日(金)
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】	3月2日(水)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病の予防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】	2月15日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 2月17日(水)午前9時～11時15分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 各日3人(申込順)	2月10日(水)までに電話予約 2月12日(金)までに電話予約
サンテカレッジ 栄養ミニ講座(初級) 【血圧が高いと言われた時に自分でできること】	2月17日(水)午前11時20分～午後0時20分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/ 10人程度(申込順)	2月12日(金)までに電話予約
サンテカレッジ 栄養ミニ講座(初級) 【お腹のサイズダウン～着たい服を着るために】	3月7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)	3月3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】	2月18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。	2月9日(水)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 2月26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(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(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	2月9日(水)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)	2月5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
<b>◆健康課 係(☎042-438-4037)</b>			
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】	3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):2月8日(月)～19日(金)
<b>◆教育支援課 係(☎042-438-4074)</b>			
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】	2月18日(水)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)	2月1日(月)午前9時～16日(水)に電話予約

## 女性の健康講座 「更年期を健やかに過ごすための秘訣」

女性は卵巣機能の老化により、30歳代後半から女性ホルモンの量が次第に減少します。平均して50歳前後で閉経を迎えますが、その前後45～55歳を更年期と呼びます。

この時期は、体の変化だけでなく、子離れなど社会的な変化を迎えるころでもあります。この変化にうまく対処し、健やかに乗り切るための講座を開催します。

更年期を迎えている方や、これから

迎える更年期に不安を感じている方などにお勧めです。

時 3月5日(土)午後1時30分から3時間程度(予定)

場 西東京市民会館

申 2月22日(月)までに、電話またはEメールで件名「女性の健康講座」・住所・氏名・生年月日・電話番号を添えて下記へ(申込多数の場合は抽選)

◆健康課 係(☎042-438-4037) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

## 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
7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	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
11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	
14日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	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		
7日	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141		
11日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎042-463-2302	
14日	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721		

## 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 ☎042-438-1100  
2月2日 小児科・アレルギー科 9日 糖尿病内科  
16日 呼吸器内科・循環器内科 23日 整形外科

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 ☎042-466-2033  
2月5日・12日・19日・26日

## 健康ガイド

### 子宮頸がん検診、乳がん検診の受診券・無料クーポン券をお持ちの方へ

～受診はお早めに！～

□検診期間 子宮頸がん:2月29日(月)まで  
乳がん:3月31日(木)まで

検診終了間際は混雑が予想されます。予約状況により受診できない場合もありますので、早めに予約・受診してください。受診の際には受診券または無料クーポン券が必要です。紛失した場合は再発行しますので下記へご連絡ください。※佐々総合病院の乳がん検診は、定員に達したため予約を終了しました。

### ■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

※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

### ■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。

☒ 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

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日(1歳6カ月前ごろに個別に通知)  
※詳細は、通知をご覧ください。転入などの方は下記へご連絡ください。

### ■お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者でお口が開けられず診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられない(噛み方・飲み込み方)など、子どもを対象としたお口の健康に関する相談室です。

☒ 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

対 1～3歳児

申 電話または往復はがきで、住所・氏名(子どもと保護者)・子どもの生年月日・電話番号・申込理由を添えて、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ ※日程を明記して返送します(都合がつかない場合は変更可)。

◆健康課 係(☎042-438-4037)