



# 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

### Ⓐはがき・Eメール

「骨力アップ講座」申込  
①住所  
②氏名  
③生年月日(年齢)  
④電話番号  
※保育をご希望の場合  
●子どもの名前(ふりがな)  
●子どもの生年月日

### Ⓑはがき・Eメール

「ファミリー学級」申込  
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  
⑦お父様の参加予定日(例)両日・2日目のみ

## 一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
サンテ 栄養ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	10月17日(月)午後1時～2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人程度	9月16日(金)～10月13日(木)に電話予約
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】	9月27日(火)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	前日までに電話予約
骨力アップ講座 基礎編 骨粗しょう症のメカニズムや予防のための食事 ※保育あり	9月30日(金)午前10時～午後0時15分 田無総合福祉センター	市内在住の20歳以上の女性/30人	電話・はがきまたはEメール(記入例参照) ✉sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月21日(水)
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。	9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20人	9月21日(水)までに電話予約 ※7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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	10月17日(月)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	10月13日(木)までに電話予約
	10月19日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター		10月14日(金)までに電話予約
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】	10月5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	前日までに電話予約
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】	10月5日(水)午後2時15分～3時15分・ 20日(木)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2人程度	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・育児参加方法など】	第10コース:10月21日(金)、11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	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)/22組	対象出産予定日の目安 平成29年1月22日～3月25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) 9月22日(金)～10月3日(月)

## 子ども

◆健康課係(☎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。

### 3～4カ月児健康診査

時 9月29日(木)、  
10月6日(木)・20日(木)・27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

### BCG予防接種

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。  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 生後1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

### 1歳児お誕生相談会

時 9月26日(月)、10月17日(月)・24日(月)  
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)

### 育児相談

(身体計測と育児に関する相談) 当日  
時・場 9月15日(木)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター  
10月31日(月)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター  
対 乳幼児と保護者

### 2歳児すくすく相談会

時 9月20日(火)・27日(火)、10月11日(火)・25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)

### 子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日  
時・場 9月15日(木)・田無総合福祉センター  
10月31日(月)・保谷保健福祉総合センター  
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カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)

### 3歳児健康診査

時 9月28日(水)、  
10月5日(水)・19日(水)・26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)



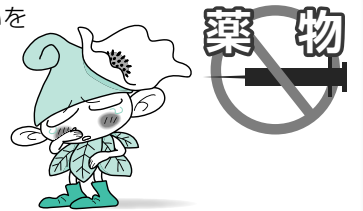
## 結核は過去の病気ではありません

9月24日(土)～30日(金)は結核予防週間です。今も、全国で年間2万人以上が新たに結核にかかり、2,000人以上が亡くなっています。本市でも年間30～40人の方が新たに発症され、10人弱の方が亡くなっています。結核は治る病気です。早めの受診が大切です。  
☐70～80代の感染者が増加 高齢者

は、倦怠感が続いたり、急激に痩せたりしたときも、要注意です。  
☐若い方も注意が必要 若い世代の集団感染や働き盛りの世代の発見の遅れなども、問題となっています。  
☐長引く咳は赤信号 2週間咳や痰が続いたら、医療機関を受診しましょう。  
◆健康課係(☎042-438-4037)

## 薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。  
時 9月26日(月)～30日(金)午前9時～午後5時  
(初日は正午から、最終日は午後3時まで)  
場 田無庁舎2階展示コーナー  
◆健康課係(☎042-438-4021)



## 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。				歯科 受診の際は、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	受付時間	午前10時～午後4時	
18日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	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	18日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラークヒルズ吉番館104 ☎042-421-5490	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666
19日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201		19日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビル地下1階 ☎042-468-2900
22日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702		22日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 ひばりが丘プラザ209 ☎042-423-0163	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800
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	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	25日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711		