



# 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

A 往復はがき・Eメール	B 往復はがき・Eメール
「男性の基本料理教室」申込 ①住所 ②参加者氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号	「離乳食講習会」申込 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○子 ⑦電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>男性の基本料理教室</b> 【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、試食、歯科の話】	2月2日(木)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男性 20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがき・Eメール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):1月13日(金)
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	2月8日(水)午後2時～3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
<b>サンテ 栄養ミニ講座</b> 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	1月18日(水)午前11時15分～午後0時 25分/保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/10人程度	1月13日(金)までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	1月27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	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	1月16日(月)午後1時～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	1月12日(休)までに電話予約
	1月18日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター		1月13日(金)までに電話予約
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【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19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	前日までに電話予約
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	1月17日(火)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	1月13日(金)までに電話予約
<b>脂質異常症予防講演会</b> 【悪玉コレステロールを下げるコツ】(基礎編) 【医師・管理栄養士による講話・測定】	1月19日(休)午後1時15分～4時 田無総合福祉センター	脂質異常症を予防したい方、 コレステロール値が気になる方 70人程度(申込多数の場合は抽選)	1月12日(休)午後5時までに電話予約

胃がん検診 第3回(1月5日(木)～20日(金)の指定日)申込を受付中 ☒ 30歳以上で前年度未受診の方 ☒ ☎0120-128-331(固定)・☎03-3269-4752(携帯)

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【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28日(火)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	往復はがき・Eメール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):1月30日(月)～2月10日(金)
<b>◆教育支援課保(☎042-438-4074)</b>			
<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</b> 【言語訓練士による相談】	1月27日(金)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	1月4日(水)午前9時～6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29年版は応募402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7日(土)午前9時～10日(火)正午

場 柳沢公民館

問 西東京市栄養士連絡会事務局(健康課内)

◆健康課保(☎042-438-4037)

### ■西東京市健康事業ガイドの休日診療に誤りがありました

年末年始の休日診療(医科)固定型・輪番制ともに、1月1日～3日です。お詫びして訂正します。

## 日本脳炎の予防接種はお済みですか

日本脳炎の予防接種は平成17年に積極的勧奨を差し控えていましたが、平成22年度より再開しました。勧奨中止により予防接種を受けられなかった20歳未満の方は、特例として定期接種が可能です。

☒ 平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方のうち20歳未満の方

持 母子健康手帳

□接種方法 第1期初回(1回目・2回目)・第1期追加・第2期のうち、まだ接種していない分から接種してください。

※予診票は市指定医療機関にあります。直接医療機関へお越しください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

## 「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(休)・3日(火)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跡地(東伏見稲荷神社西側)

◆健康課保(☎042-438-4021)

## ☎ 電話相談

<b>医療相談(西東京市医師会)</b> ※専門の医師が相談に応じます。 毎週火曜日 午後1時30分～2時30分 1月10日 消化器内科 17日 麻酔/ペインクリニック ☎042-438-1100 24日 循環器内科・消化器内科 31日 糖尿病内科	<b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b> 金曜日 午後0時30分～1時30分 ☎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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	年始の診療所の 輪番制は休止です。	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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		
3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		
8日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひばりが丘北口駅前クリニック ひばりが丘3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	
9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	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	

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	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182
2日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
3日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323
4日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	
8日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	
9日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	