



# 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

「薬膳料理講習会」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

### B 往復はがき・Eメール

「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第〇子  
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>			
薬膳料理講習会	3月3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・Eメール(記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 2月3日(金)
サンテ ミニ栄養講座 初級 【体重が気になる方のためのバランス食】	2月20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/10人程度	2月16日(休)までに電話予約
女性の健康講座 更年期を健やかに過ごすための秘訣 【医師・保健師・管理栄養士による講話、骨密度測定】	3月4日(土)午後1時30分～4時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/50人程度	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14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20人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
	2月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター		
栄養相談 【管理栄養士による相談】	2月15日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	2月10日(金)までに電話予約
	2月20日(月)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター		2月16日(休)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16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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	2月7日(火)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	前日までに電話予約

## 子ども

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>			
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14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): 2月13日(月)～24日(金)
<b>◆教育支援課保(☎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17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)	2月1日(水)午前9時～6日(月)に電話予約

## 健康ガイド

■子宮頸がん検診、乳がん検診の受診券・  
勸奨受診券をお持ちの方へ  
～受診はお早めに！～

### □検診期間

- 子宮頸がん…2月28日まで
- 乳がん…3月31日まで

検診終了間際は混雑が予想され、予約状況により受診できない場合もあります。

早めの予約・受診をお願いします。  
※受診の際は受診券または勸奨受診券が必要です。紛失した場合は再発行しますので下記までご連絡ください。  
※佐々総合病院の乳がん検診は、定員に達しました。

◆健康課保  
(☎042-438-4021)

申込締切  
3月6日(月)

## 高齢者肺炎球菌予防接種

予防接種をする際は事前に申込が必要です。今年度、接種を希望する方は早めにお申し込みください。

対 次のいずれかに該当する市民の方  
●年度末年齢65歳以上の方  
●60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する方  
※西東京市の助成を利用して同予防接種を行ったことがある方や5年以内に同予防接種を行った方は対象外

¥5,000円(生活保護世帯などに属する方は生活保護受給証明書などを医療機関に持参すれば無料)

□実施期間 3月31日(金)まで  
■3月6日(月)までに、住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・過去の肺炎球菌予防接種実施の有無を〒202-8555市役所健康課へ郵送または健康課(保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)窓口へ

◆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。  
毎週火曜日 午後1時30分～2時30分  
2月7日 小児外科 14日 産婦人科  
21日 整形外科 28日 循環器内科・消化器内科  
☎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  
☎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
5日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘 メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	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	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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
12日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	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		
5日	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870		
11日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	
12日	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	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	