



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

「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
◆健康課 保 電 042-438-4037			
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】	4月17日(月)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	4月14日(金)までに電話予約
サンテ ミニ栄養講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	4月21日(金)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	4月3日(月)～20日(木)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。	4月11日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター 4月28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 ※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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	4月21日(金)午後3時15分～4時 保谷保健福祉総合センター 4月26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2～3人	4月18日(火)までに電話予約 4月21日(金)までに電話予約
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 ※子連れ可	4月20日(休)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	20～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/20人	前日までに電話予約
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】	4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40歳以上の方/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】	4月12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	4月7日(金)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆健康課 保 電 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】	5月17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	往復はがき・Eメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：4月10日(月)～21日(金)
◆教育支援課 保 電 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】	4月12日(水)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)	4月3日(月)午前9時～6日(木)に電話予約

休日診療	科目	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)
		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	午前10時～午後4時
※健康保険証、診察代をお持ちください。	2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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	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	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
	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	平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147		おぼら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480

健康ガイド

WASEDA&ココスポ東伏見 しゃきしゃき教室プレミアム シニア参加者募集～運動と栄養で筋力・脳力アップ！～

早稲田大学とココスポ東伏見が共同して、定期的な運動の実施と機能性食品の摂取が身体機能や脳機能に及ぼす影響を検証します。このプログラムにご参加くださる方を募集します。申込にあたっては、教室の説明会にご参加ください。詳細は市HPをご覧ください。

時 6月20日～9月5日の各(火)午前9時～11時30分の間に2教室(全12回)

場 早稲田大学東伏見キャンパス(東伏見駅南口徒歩1分)

※体力測定は所沢キャンパス

因 5～6月と9月の体力・脳機能測定
対 おおむね65歳以上で運動することに支障のない方、食品アレルギーのない方
定 60人程度(謝金あり)

□説明会

申込は説明会で行いますので、参加できない場合はご相談ください。

時 4月11日(火)・20日(木)午前9時～10時

申 各回前日までに、電話・ファクス・Eメールで件名「しゃきしゃき教室プレミアム」・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 地域総合型スポーツクラブ ココスポ東伏見
☎042-452-3446・☎042-452-3586・✉kokospo@kokospo.net

◆健康課 保 電 042-438-4037

ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と、子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時・場

- 4月15日(土)・防災センター
- 4月25日(火)・田無総合福祉センター

午前10時～正午
定 各20人 ※保育あり：各10人(申込順)

持 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5

cm)1枚・認め印・82円切手1枚(会員証郵送用)・ボールペン

申 各回前日の午後5時までに問へ
問 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-438-4121

◆子ども家庭支援センター
☎042-425-3303

☎ 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
4月4日 消化器内科 11日 循環器内科
18日 小児科 25日 眼科

☎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

B型肝炎ワクチン予防接種の任意助成

対 平成28年4月1日～5月31日に出生し、1歳に至るまでに同予防接種の全3回の接種が完了していない方

持 母子健康手帳

□実施期間 4月1日(土)～6月30日(金)

□費用 公費負担により全額無料

□対象回数

全3回のうち、接種不足回数分

申 直接、市指定医療機関へ(予診票は各医療機関にあるものをご利用ください)

◆健康課 保 電 042-438-4021