



# 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希望日  
②住所  
③氏名  
④生年月日(年齢)  
⑤電話番号  
※保育をご希望の場合  
●子どもの氏名(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第8コース  
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢  
③住所  
④電話番号  
⑤出産予定日・病院名  
⑥パパの参加予定日(例)両日、2日目の。

### ◇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保護者の氏名  
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

### ○はがき

「〇〇検診」申込  
①氏名(ふりがな)  
②性別  
③住所  
④生年月日  
⑤電話番号  
⑥乳がん検診の場合は、希望医療機関名

## 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   |   |  |   |
| サンテ ミニ栄養講座<br>【ほうっておけない! こわ〜い貧血】  | 10月27日(金)午後1時〜2時10分<br>保谷保健福祉総合センター   | 市内在住の方/10人程度   | 10月24日(火)までに電話  |
| 西東京しゃきしゃき体操パート2講座<br>【運動不足を解消しませんか? 足・腰の筋力アップに効果的な体操です】<br>※初めての方にお勧めです。      | 10月10日(火)午前10時〜11時30分<br>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  | 10月6日(金)までに電話   |
|   | 10月27日(金)午前10時〜11時30分<br>田無総合福祉センター   |  | 前日までに電話   |
| 栄養・食生活相談<br>【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】                           | 10月18日(水)午前9時〜正午<br>田無総合福祉センター  | 市内在住の方/各3人程度   | 10月13日(金)までに電話  |
|   | 10月27日(金)午後2時30分〜4時<br>保谷保健福祉総合センター   |  | 10月24日(火)までに電話  |
| 女性のボディケア講座<br>【腹筋・骨盤まわり編】   | 10月19日(木)午前10時〜11時<br>保谷保健福祉総合センター  | 市内在住で20〜64歳の女性<br>(産後6カ月以上経過している方)<br>20人                  | 前日までに電話   |
| 骨力アップ講座(保育あり)<br>【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】                               | 基礎編: 11月6日(月)午前10時〜正午<br>田無総合福祉センター   | 市内在住の18歳以上の女性で基礎編・運動編1日ずつ参加可能な方<br>基礎編: 40人、運動編: 20人(各日)   | 電話・はがき・Eメール(記入例△)<br>✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期限(必着): 各日程の1週間前まで    |
|   | 運動編: ①田無総合福祉センター<br>●11月29日(水)午前10時〜正午<br>●12月8日(金)午後1時15分〜3時15分<br>②保谷保健福祉総合センター<br>●10月6日(金)午前10時〜正午<br>●10月30日(月)午後1時15分〜3時15分 |  |   |
| からだと心の健康相談<br>【保健師による面接相談】  | 10月12日(木)午後1時30分〜3時30分<br>田無総合福祉センター  | 市内在住の方/2人  | 10月6日(金)までに電話   |
| ファミリー学級2日間コース<br>〜初めて父親・母親になる方のための教室〜<br>【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8コース: 11月10日(金)・25日(土)<br>午前9時30分〜午後0時45分<br>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<br>(妊婦のみの参加も可)/30組<br>対象出産予定月: 平成30年2・3月 | はがき・Eメール(記入例□)<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期間(消印有効): 10月13日(金)〜27日(金) |

## 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<br>【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】      | 11月22日(水)午後1時15分〜3時<br>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◇)<br>✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期限(消印有効): 11月3日(祝)まで |
| ◆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<br>【言語訓練士による相談】 | 10月6日(金)午後1時30分〜5時<br>教育支援課(保谷庁舎4階) | 5〜12歳ぐらい<br>10人(1人15分程度)     | 10月2日(月)〜5日(木)<br>午前9時〜午後5時に電話  |

## 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<br>午後1時〜4時<br>午後5時〜9時  |
|------|--|---|---|
| 1日   | 武蔵野徳洲会病院<br>向台町3-5-48<br>※小児科は午後5時まで<br>電 042-465-0700   | ノーブルビルクリニック<br>ひばりが丘北3-5-13<br>電 042-424-5678 | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>電 042-424-3331<br>※歯科診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで |
| 8日   | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>電 042-424-6640                    | 畑中医院<br>南町3-22-8<br>電 042-461-3209            |   |
| 9日   | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時まで<br>電 042-464-1511 | さいとう小児科内科クリニック<br>下保谷4-2-21<br>電 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   | 松尾歯科医院<br>柳沢3-2-5<br>電 042-461-8711   |  |  |
| 8日   | 文理台歯科医院<br>東町6-1-24<br>電 042-424-4182 | なつデンタルクリニック<br>新町4-6-7 1階<br>電 0422-50-0588            |  |
| 9日   | ニイヤマ歯科<br>田無町6-6-31<br>電 042-465-8666 | 堀歯科医院<br>田無町5-8-10<br>ライオンズマンション田無第2<br>電 042-466-4182 |  |

## 健康ガイド

### ■青少年自殺防止ミュージカル

#### 「つまづいても」

青少年や若者がなぜ自殺しようとするのか、うつ病の発症過程などの理解を深める内容です。ミュージカルを通じて、こころの健康について一緒に考えてみませんか。  
時 11月1日(水) ●午後3時 ●7時(2部公演)  
場 武蔵野大学(新町1丁目)  
※当日、直接会場へ  
対 地域住民の方  
□共催 NPO法人社会貢献ミュージカル振興会・武蔵野大学

### ■地域活動栄養士の会員募集

栄養士の資格を生かし、地域に根差した食育活動を行い地域の健康づくりと一緒に推進しませんか。  
時 月3回程度 午前10時〜正午  
場 田無総合福祉センター  
内 男性料理グループの講師・定例会・研修会など  
対 市内在住の60歳ぐらいで、栄養士・管理栄養士の資格がある方  
申 電話で随時下記へ

◆健康課 保 電 042-438-4037

## 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

10月3日 眼科

10日 神経内科・小児科

17日 循環器内科

24日 整形外科

電 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

電 042-466-2033