



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555市役所健康課

A はがき・Eメール	B はがき・Eメール	C はがき・Eメール
「薬膳料理講習会」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号	「ファミリー学級」申込 ①第12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日目のみ	「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

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>薬膳料理講習会</b> 【季節の野菜を使い、家庭で簡単に作れる薬膳の調理実習】	3月2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(申込多数は抽選)	はがき・Eメール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月9日(金)
<b>サンテ ミニ栄養講座</b> 【骨量をコツコツ貯める栄養食】	2月23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	2月20日(火)までに電話
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※運動不足を感じている方にお勧めです。	2月13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	2月9日(金)までに電話
	2月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	※7人以上で出張講座(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)	前日までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	2月14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9日(金)までに電話
	2月23日(金)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター		2月20日(火)までに電話
<b>女性のボディケア講座</b> 腹筋・骨盤まわり編 保育あり(申込順)	2月15日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で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
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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12コース: 3月2日(金)・24日(土) 午前9時30分～午後0時30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)/30組 対象出産予定月: 6・7月	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2日(金)～16日(金)

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>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】	3月13日(火)午後1時15分～3時 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	はがき・Eメール(記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 2月23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】	2月14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)	2月1日(木)～7日(水) 午前9時～午後5時に電話

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

□**検診期間**

- 子宮頸がん…2月28日(火)まで
- 乳がん…3月31日(土)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があります。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勧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5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(土)まで  
申 3月5日(月)までに、住所・氏名・生年月日・性別・電話番号・過去の肺炎球菌予防接種実施の有無を、はがきで〒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

**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)と預かる方(サポート会員)同士の相互援助活動です。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 午前10時～正午

- 2月8日(木)・田無総合福祉センター
- 17日(土)・防災センター

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2.5cm)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時までに電話で問へ  
問 ファミリー・サポート・センター事務局 保 042-438-4121  
◆子ども家庭支援センター 保 042-425-3303

**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
4日	田無病院 緑町3-6-1 保 042-461-2682	田無循環器クリニック 南町5-1-8 田無クリニックモール1階 保 042-461-1711	<b>休日診療所</b> 中町1-1-5 保 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	佐々総合病院 田無町4-24-15 保 042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 保 042-466-5105	
12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 保 042-465-0700	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 保 042-465-3331	

**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		
4日	野口歯科医院 西原町4-3-49 保 042-467-3955		
11日	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 保 042-462-8413	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 保 042-421-4180	
12日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 保 0422-25-8211	野本歯科医院 柳沢6-9-1 保 042-466-0133	

**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 保 042-438-1100

2月6日 整形外科 13日 眼科

20日 泌尿器科 27日 循環器内科

**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 保 042-466-2033