



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

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

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<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】 ※初めての方にお勧めです。	3月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 4月10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 ※7人以上で出張講座も実施します(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>ボディケア講座～肩こり予防～</b> 【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4日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	4月4日(水)午後2時15分～3時15分・ 19日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	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】	4月17日(火)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/4人	4月13日(金)までに電話

**子ども** ◆健康課 電話 042-438-4037 当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<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】	4月27日(金)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	市内在住の5～8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) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 3月30日(金)

3～4カ月児健康診査	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
<p>時 3月15・22日(木)、 4月5・19日(木)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p>時 3月26日(月)、4月9日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>時 3月20日(火)、4月10日(火)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p>時 3月28日(水)、4月11日(水)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 3月27日(火)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>● 4月16日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b></p> <p>時・場 ● 3月27日(火)・田無総合福祉センター</p> <p>● 4月16日(月)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>1回目: 午前10時～10時40分</p> <p>2回目: 10時50分～11時30分</p> <p>対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## がん検診

### 精密検査の受診、お済みですか？

がん検診の結果、精密検査の対象となっていた方で、検査の受け忘れはありませんか。万が一、がんだった場合、発見が早ければ早いほど治癒できる可能性が高まります。受診がまだの方は速やかにお受けください。なお、手紙や電話で受診状況を確認させていただく場合がありますことをご承知ください。精密検査の受診や検査などについてご不明な点がある場合は、下記へお気軽にお問い合わせください。

◆健康課 電話 042-438-4037

## 献血のご協力をお願いします！

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 3月26日(月)午前10時～11時30分・午後1時～4時

場 田無庁舎 1階ロビー

対 16～64歳  
※60～64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69歳まで献血できます。

◆健康課 電話 042-438-4021

## 地域で犯罪から子どもを守ろう

もうすぐ新学期を迎えます。新1年生や学年が上がることにより、子どもたちの活動範囲も大きく変化します。子どもたちが公園などで元気に安心して遊べるように、日頃から地域の皆さんで見守っていきましょう。

◆危機管理室 電話 042-438-4010

<p>□こんな場所で遊んでいたら注意(見えにくい場所)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木などが生い茂っている</li> <li>●壁に囲われた駐車場</li> <li>●落書きやごみが放置されている</li> <li>●死角がなくても人が見えていない(屋上<sup>など</sup>)</li> </ul>	<p>□不審者は意外と怪しくない</p> <p>不審者は怪しまれないよう行動しながら犯罪の機会をうかがっています。地域で危険と思われる箇所を見て回り、子どもたちが犯罪に巻き込まれないようにしましょう。</p>
--	--

## 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
18日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 電話 042-465-0700 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup>	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 電話 042-438-7188	休日診療所 中町1-1-5 電話 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 <sup>まで</sup>
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電話 042-424-6640	畑中医院 南町3-22-8 電話 042-461-3209	
25日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電話 042-464-1511 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup>	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 電話 0422-56-8130	

**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	
18日	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 電話 042-421-4182	
21日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 電話 042-468-8714	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 電話 042-465-8841
25日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 電話 042-465-4507	

## 電話相談

**子供の健康相談室(小児救急相談)**

平日 午後6時～11時  
(土)・(日)・(祝)・年末年始 午前9時～午後11時

東京都 電話 03-5285-8898  
または#8000

**東京都医療機関案内サービス(ひまわり)**

毎日24時間

東京都 電話 03-5272-0303

**からだと心の健康相談**

平日 午前9時～正午・午後1時～4時

健康課 電話 042-438-4087