

健康ひろば



市の花 コスモス

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課
※10月1日から郵便料金
が変更しています

A はがき・メール
「ファミリー学級
第8コース」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妊婦さんの電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目〇

B はがき・メール
「離乳食講習会
ステップ」申込
①11月26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

C メール
「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

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅のできる体操】	11月6日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住の18歳以上の方/15人	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【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】	11月6日(水)午後2時15分～3時15分 11月21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	前日までに電話
栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	11月15日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月12日(火)までに電話
健診結果説明会 【医師による健診結果の説明と、管理栄養士による食事についての話、保健師・管理栄養士の個別相談(希望者)】	11月15日(金)午後1時30分～3時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/20人	11月12日(火)までに電話
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】	11月20日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方 および家族/10人	11月15日(金)までに電話
ファミリー学級(3日間)第8コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 1日目: 妊娠中の生活と健康 2日目: 赤ちゃんのお世話について 3日目: マタニティクッキング	1日目: 11月22日(金) 2日目: 30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 3日目: 12月11日(水) 午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可、 3日目は妊婦のみ)/30組 対象出産予定月: 2・3月	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 10月25日(金)～ 11月8日(金)

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食、歯科の話】	11月26日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の 乳児と保護者/20組	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 11月5日(火)
3～4カ月児健康診査 時 10月17・31日(木)、 11月7・21日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 10月28日(月)、11月11・25日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する 方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 10月15日(火)、11月5・19日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方 はお問い合わせください)	3歳児健康診査 時 10月16・23日(水)、 11月6・20日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 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)
BCG予防接種 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。 場 保谷保健福祉総合センター 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	育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日 時・場 ●10月30日(水)受付: 午前9時30 分～11時・保谷保健福祉総合センター ●11月27日(水)受付: 午前9時30分～11 時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) 当日 時・場 ●10月30日(水)・保谷保健福祉総合センター ●11月27日(水)・田無総合福祉センター 午前10時から 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)	

健康ガイド

子宮頸がん・乳がん検診2期 申込受付中 10月31日(木)まで

今年度最後の募集です。対象の方は
早めに申し込みをしてください。

対 ●子宮頸がん: 年度末年齢20歳以上
で、前年度市の子宮頸がん検診未受
診の女性市民 ●乳がん: 年度末年齢
40歳以上で、前年度市の乳がん検診
未受診の女性市民

申 はがき(記入例C)・窓口(保谷保健

福祉総合センター健康課・田無庁舎2
階保険年金課)・市HPから

※詳細は10月1日号または市HPをご
覧ください。

■胸部健診は10月30日(水)まで(申込不要)
詳細は10月1日号または市HPをご
覧ください。

■大腸がん・前立腺がん検診
申込受付中 12月13日(金)まで
詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4021



親子食育&花摘みの丘ウォーキングイベント 歩いて食べて健康に

7月から健康都市連合日本支部支
部長市になりました。これを記念し
て食育講座と市内農地をめぐるウ
ォーキングイベントを開催します。
親子で参加してみませんか。
※参加者には、オリジナルグッズの
プレゼントあり

内 市内ウォーキング(下保谷～北
町)・食育講座(サンドイッチ作り)
※雨天決行(雨の場合は室内で体操
を実施)

時・場 11月30日(土)午前9時～午後
0時30分・下保谷福祉会館集合

対 在住の親子(小学生以上)

定 20組(申込多数は抽選)

申 10月31日(木)(必着)までに、電話・
はがき・メールで住所・親子氏名・
年齢・電話番号を〒202-8555市
役所健康課へ

▶健康課 保 042-438-4037・
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



5歳児歯科健康診査終了間近

個別通知を7月末に送付しました。

転入などの方はご連絡ください。

□受診期間 10月31日(木)まで

対 平成26年4月2日～翌年4月1日
生まれの子ども

▶健康課 保 042-438-4037

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
20日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	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
22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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	
27日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	

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	
20日	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 ひばりが丘プラザ209 ☎042-423-0163	
22日	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Will1階 ☎042-438-2190	こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 ☎042-460-4182
27日	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107	