

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

「脂質異常症予防講演会」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

B はがき・メール

「ファミリー学級第10コース」申込
①第10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*

C はがき・メール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①1月28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

▶健康課 保 電 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～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のできる体操】	1月8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】	1月8日(水)午後2時15分～3時15分 1月23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
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】	1月20日(月)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	1月16日(水)までに電話
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	1月23日(水)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	1月20日(月)までに電話
脂質異常症予防講演会 「悪玉コレステロールを下げるコツ」 【医師・管理栄養士の講演・体組成計での測定】	1月23日(水)午後1時15分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/50人程度	1月14日(水)までに電話・はがき(記入例A)
西東京しゃきしゃき体操パート1講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	1月24日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※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)。
ファミリー学級(3日間)第10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:1月24日(金) 2日目:2月1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:2月6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:4・5月	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):12月27日(金)～1月10日(金)

▶健康課 保 電 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】	1月28日(水)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C) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月7日(水)

子ども	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
	時 12月19日(水)、1月9・23・30日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	時 12月16日(月)、1月20・27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)	時 12月17日(火)、1月7・21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)	時 12月18日(水)、1月8・15・29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)

子ども	BCG予防接種	育児相談	子育て講座
	場 保谷保健福祉総合センター 対 1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	時・場 ●1月24日(金)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター ●2月25日(火)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 対 乳幼児と保護者	時・場 ●1月24日(金)・田無総合福祉センター ●2月25日(火)・保谷保健福祉総合センター 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)

休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

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
15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 電 042-464-1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 電 042-464-3226	休日診療所 中町1-1-5 電 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	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 電 042-469-6776	
29日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	増田医院 東町5-1-11 電 042-422-6036	
30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 電 042-465-0700	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 電 042-421-7201	
31日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 電 042-424-5678 廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 電 042-425-6476	

受付時間	午前10時～午後4時		
15日	大槻歯科医院 北町1-4-2 電 042-422-6488	22日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 電 0422-50-0588
29日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 電 042-468-8714	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 電 042-468-7648	竹中歯科医院 南町3-1-2 電 042-461-0519
30日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 電 042-466-0822	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 電 042-422-5450	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電 042-438-1182
31日	神田歯科医院 緑町3-5-30 電 042-466-3234	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階 電 042-467-5122	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 電 042-423-2526

献血のご協力をお願いします!

時 12月19日(木)
 ●午前10時～11時30分
 ●午後1時～4時
場 保谷庁舎正面玄関前

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 保 電 042-438-4021