

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

### ㊦ 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)  
③夫婦の生年月日・年齢  
④住所  
⑤妊婦さんの電話番号  
⑥出産予定日・病院名  
⑦パパの参加予定  
あり・なし

### ㊧ はがき・メール

「離乳食講習会  
ステップ」申込  
①1月20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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

▶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
<b>ボディケア講座～姿勢改善～</b> 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅のできる体操】	令和3年1月6日(水) 午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の18歳以上の方/10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】	① 令和3年1月6日(水) 午後2時15分～3時15分 ② 令和3年1月21日(水) 午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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	①は令和3年1月5日(火)までに電話 ②は令和3年1月20日(水)までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	令和3年1月13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	令和3年1月8日(金)までに電話
<b>栄養ミニ講座</b> 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	令和3年1月15日(金) 午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	令和3年1月12日(火)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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】	令和3年1月15日(金) 午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	令和3年1月12日(火)までに電話
<b>ファミリー学級第10コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 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	1日目：令和3年1月22日(金) 午前10時～11時30分 2日目：令和3年1月30日(土) (時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方 24組 対象出産予定月：4・5月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(記入例㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)： 12月25日(金)～令和3年1月8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
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	令和3年1月20日(水) 午後1時15分～2時30分 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者 16組	はがき・メール(記入例㊧) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：令和3年1月6日(水)
<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 12月17日(水)、令和3年1月7・21・28日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	<b>BCG予防接種</b> 対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	<b>3歳児健康診査</b> 時 12月16日(水)、令和3年1月6・13・27日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 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)	

## 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。

※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。  
※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザ疑いの方については臨床診断での対応となります。

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	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	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 電 042-465-8530	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
27日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 電 042-466-5105	
29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	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 電 042-439-6916	
30日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	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	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 電 042-461-3764 廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 電 042-425-6476	

**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	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 電 042-421-6480	27日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 電 042-468-0552
29日	天野歯科医院 南町2-8-8 電 042-461-8672	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Will 1階 電 042-438-2190	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 電 042-461-0551
30日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電 042-438-1182	キンデンタルクリニック ひばりが丘北3-3-52 Ponte Felice 2階 電 042-423-1470	こみねキッズデンタルクリニック 南町4-13-22 電 042-460-4182
31日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 電 042-423-7660	ニヤマ歯科 田無町6-6-31 電 042-465-8666	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 電 042-422-1870

## 健康ガイド

### ■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

脂質異常症の基礎とそれによってもたらされる病気(虚血性心疾患など)や予防のための食生活についてお話しします。

時 令和3年1月27日(水)午後1時15分～3時30分  
場 田無総合福祉センター

### 内 脂質異常症の基礎知識と予防・予防のための食生活・体組成計の測定

対・定 在住の方・45人

申 令和3年1月18日(月)(消印有効)までに、電話またははがきで住所・氏名・生年月日・電話番号を〒202-8555市役所健康課「脂質異常症予防講演会」係へ

▶健康課 保 電 042-438-4037