

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
「美姿勢エクササイズ」申込
① 1月31日
② 氏名
③ 生年月日
④ 住所
⑤ 電話番号
⑥ 保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名、生年月日

B はがき・メール
「男性の料理教室」申込
① 住所
② 氏名(ふりがな)
③ 生年月日
④ 電話番号

C はがき・メール
「ファミリー学級 第11コース」申込
① 第11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 A/Bの参加予定日
(例) 両日、2日目

▶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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月22日(水)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	1月17日(金)までに電話
栄養ミニ講座 「血圧が高めと言われたときに自分でできること」	1月30日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	1月27日(月)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】	1月30日(水)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	1月27日(月)までに電話
美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	1月31日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月24日(金)
出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	1月31日(金)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	1月24日(金)までに電話
男性の料理教室 3日制 【料理初心者の男性向けの教室。講話と調理実習】	2月14・21・28日(金) 午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の男性/20人	はがき・メール(記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月15日(水)
ファミリー学級(3日間)第11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: 2月7日(金) 2日目: 2月22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: 3月6日(金) 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: 5・6月	はがき・メール(記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 1月10日(金)～24日(金)

▶教育支援課 保 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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 【言語訓練士による相談】	1月15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	1月6日(月)～10日(金) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

■野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展

本市栄養士連絡会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。2020年版は応募451作品から12作品が選出されました。

このたび、1次審査を通過した78作品を展示します。なお、カレンダーは市内公共施設および市HPで掲載します。

時 1月9日(水)～14日(火)正午

場 田無公民館

▶健康課 保 042-438-4037

電話相談

	医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分～2時30分 1月7日 耳鼻咽喉科 14日 麻酔/ペインクリニック 21日 小児科・アレルギー科 28日 整形外科	☎ 042-438-1100
	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 ※3日(金)を除く	☎ 042-466-2033

+ 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
1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	年始の輪番制は休止です	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
2日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		
5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 ☎042-465-0700	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	
12日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	たなか内科・リウマチ科クリニック 谷戸町2-1-41 ひばりが丘南メディカルスクエア1階 ☎042-452-6878	
13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	南しばくば診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	

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		
1日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
2日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
3日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008
4日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162	おぼら歯科医院 西原町5-3-1 リアル田無105 ☎042-451-6480	
5日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	
12日	いとう歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向山ビル1階 ☎042-469-1182	
13日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	