

健康ひろば



記入例

Aメール

「まますた」申込
①4月12日
②氏名(ふりがな) 母親と赤ちゃん
③赤ちゃんの生年月日、月齢
④出産した場所(医療機関名など)
⑤電話番号
⑥住所(町名)
⑦上の子の来所予定の有無と人数、年齢

Bメール

「離乳食講習会 ステップ」申込
①4月12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○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。

一般	▶健康課 ☎ 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法 [※]
	ボディケア講座～姿勢改善～ 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	4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	在住で18歳以上の方／8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】	4月11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	4月7日(水)までに電話
	まますた 【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	4月12日(火)午前9時45分～11時(受付:9時30分) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親／7組	電話・メール(右上記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):4月7日(水)
	西東京しゃきしゃき体操パート2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!】	4月12日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方／10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)。
	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】	①4月6日(水)午後2時15分～3時15分 ②4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	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】	①4月15日(金)午前9時～正午 防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②4月26日(火)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方／各4人	①は4月12日(火)までに電話 ②は4月21日(水)までに電話
	離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	4月12日(火)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)／16組	メール(右上記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):3月29日(火)
	個別育児相談会 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	①4月20日(水)田無総合福祉センター ②4月25日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者／各25組	①は4月15日(金)までに電話 ②は4月21日(水)までに電話
子ども	離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	4月26日(火)午前10時15分～11時 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者／30組	4月22日(金)までに電話
	3～4カ月児健康診査		1歳児講座	
	BCG予防接種		2歳児すくすく相談会	
	3歳児健康診査		3歳児健康診査	

健康ガイド

■「西東京市健康事業ガイド(令和4年度版)」を4月1日号と同時配布します

▶健康課 ☎ 042-438-4021

■風しん第5期クーポン券をお使いください

有効期限を過ぎているクーポン券は、手続不要で令和4年3月31日(水)までご使用いただけます。

¥無料(抗体検査・予防接種)

※予防接種は、抗体検査の結果、接種が必要とされた方のみ

※クーポン券紛失の場合は電話で再発行できます。

※詳細は市HPまたは下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4021

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、皆さんのご協力をお願いします。

時 3月29日(火) ● 午前9時30分～11時30分 ● 午後0時50分～3時30分

場 田無庁舎1階

対 16～69歳の方 ※65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験がある場合は献血できます。

▶健康課 ☎ 042-438-4021

献血キャラクター

けんけっちゃん

＋ 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(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)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、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査^{びくう})はしていません。
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	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
21日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 ☎042-422-2959	
27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	保谷内科呼吸器科クリニック 住吉町6-1-26 ☎042-458-7870	

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	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Willマンション1階 ☎042-438-2190
21日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	みずた歯科医院 新町2-2-2 ドムス武蔵野1階 ☎0422-36-1414
27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	