

健康ひろば



記入例

【A】メール

「まますた」申込
①10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)

【B】メール

「離乳食講習会 ステップ」
申込
①10月21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】	10月5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 (1歳未満のお子さんも参加可)	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】	①10月5日(水)午後2時15分～3時15分 ②10月20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
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！】	10月11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	10月7日(金)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)。
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個別相談】	10月12日(水)午前9時～正午の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方／4人	10月6日(木)までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	10月13日(木)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方／2人	10月7日(金)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】	10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	10月17日(月)までに電話
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】	①10月3日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②10月25日(火)田無総合福祉センター 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9月29日(木)までに電話 ②は10月21日(金)までに電話
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話】	10月6日(木)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	10月4日(火)までに電話
まますた 【第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換】	10月12日(水)午前9時45分～11時(受付：9時30分 ^{から}) 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／8組	電話・メール(右上記入例 [㊦]) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：10月6日(木)
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	10月21日(金)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 [㊦]) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：10月7日(金)

子ども

3～4カ月児健康診査

時 9月15・29日(木)、10月20・27日(木)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知

BCG予防接種

対象のお子さんに、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予防接種を受けていないお子さん

1歳児講座

時 9月26日(月)、10月24日(月)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知
(1歳3カ月まで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 9月27日(火)、10月4・18日(火)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知
(2歳6カ月まで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 9月28日(火)、10月5・19日(火)
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)





10月は乳がん月間

スカイタワー西東京ライトアップ

10月の乳がん月間に合わせて、スカイタワー西東京がピンク色にライトアップされます。

乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるといわれているとても身近な病気です。

定期的な検診に加えて、入浴や着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、普段の自分の乳房の状態を知ることがを心掛けましょう。

時 10月1日(土)午後6時～午前0時

協力 スカイタワー西東京(株)田無タワー)

健康課 保 電 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

※発熱(1週間以内に発熱37.5℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変込み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。

※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[※])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	
18日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 電 0422-56-8130	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}	
19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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 電 042-465-3331		
23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		
25日	佐々総合病院 田無町4-24-15 電 042-461-1535 ※小児科は午後4時30分 ^{まで}	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		
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			
18日	天野歯科医院 南町2-8-8 電 042-461-8672	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電 042-438-1182		
19日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 電 042-464-8744	岩田歯科医院 向台町6-16-4 電 042-465-4507		
23日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 電 042-461-5323	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 電 042-462-4618		
25日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 電 042-461-0551			

リユース祭り

時 10月2日(日)午前10時～午後2時

場 エコプラザ西東京

内 衣類・食器・かばん・靴・おもちゃ
雑貨・DVD・CD・本など、十分再利用可能な不要品を無料で譲り合うリユース活動

※当日1人5点まで受取可

※営利目的の利用は不可

リユース品の受付・検品

時 10月1日(土)午前10時～午後1時

対 在住・在勤・在学の方で、1人10点^{まで}

※植物・危険物・飲食類・医薬品・貴金属・修理や修繕が必要な物・汚れている物などは不可

問 エコプラザ西東京

電 042-421-8585(午前9時～午後5時)・FAX 042-421-8586

▶環境保全課

電 042-438-4042