

健康ひろば



記入例

A 電子申請 「ファミリー学級」申込 	B メール 「まますた」申込 ① 1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)	C メール 「離乳食講習会 ステップ」申込 ① 1月27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 電話 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～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】	1月11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歳未満のお子さんの子連れ参加可)	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】	① 1月11日(水)午後2時15分～3時15分 ② 1月19日(木)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
栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分のできること】	1月13日(金)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	1月10日(火)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個別相談】	1月13日(金)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	1月10日(火)までに電話
ファミリー学級・2日制 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	1日目: 1月20日(金)午前10時～11時30分 2日目: 1月28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	市HPまたは右上電子申請 申込期間: 12月23日(金)～1月6日(金)
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キング・情報交換】	1月12日(水)午前9時45分～11時 (受付は9時30分) 田無総合福祉センター	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B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月6日(金)
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】	① 1月16日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ② 1月31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1月12日(水)までに電話 ②は1月27日(金)までに電話
ふたごちゃんの会 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング・情報交換】	1月23日(月)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の0歳～3歳の双子・三つ子とその両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	1月16日(月)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、歯科の話】	1月27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C) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月13日(金)

3～4カ月児健康診査 時 12月15・22日(木)、1月5・19・26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	1歳児講座 時 12月19日(月)、1月23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)	3歳児健康診査 時 12月21日(水)、1月11・18・25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)
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歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	2歳児すくすく相談会 時 12月20日(火)、1月10・24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)	

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拭い液での検査(インフルエンザ検査等)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。
 ※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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	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	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	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 ☎042-463-1159	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	30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	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	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
25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	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550		31日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764 廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036					

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			受付時間	午前10時～午後4時		
18日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221			30日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
25日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450			31日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107
29日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841				

◀授乳室のご案内▶ 田無庁舎2階、田無第二庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター各階 ※乳幼児を連れてご来庁の際は、お気軽にご利用ください。