

# 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**  
「腹筋・ヒップアップトレーニング」申込  
①12月21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、性別

**B 電子申請**  
「ファミリー学級」申込

**C メール**  
「離乳食講習会 ステップ」申込  
①1月11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

▶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 <sup>※</sup>
一般 女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	12月21日(木)午前10時～11時 防災・保谷保健福祉総合センター 3階	在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/10人	電話・メール(右上記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:12月18日(月)
	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13日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目:1月26日(金)午後1時30分～4時15分 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:令和6年4～5月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。

▶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 <sup>※</sup>
子ども 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11日(木)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:12月21日(木)
	お口の健康支援室 【かかりつけ歯科医がなく、歯や歯肉に心配がある幼児の定期歯科健診】	1月16日(火)午前9時15分(初回) 防災・保谷保健福祉総合センター 3階 (2回目以降は健診時に予約)	在住の1～3歳のお子さんと保護者/10組
▶教育支援課 田 042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>
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 【言語聴覚士などによる相談】	12月15日(金)午後1時30分～5時 教育支援課(田無第二庁舎 4階)	5～12歳ぐらい/14人 1人15分程度(申込順)	12月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※予約制

## 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、皆様のご協力をお願いします。  
**時** 12月25日(月)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 保  
042-438-4021



## 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、電話が混み合いつながらにくい場合もあります。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拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。  
 ※休日診療所は、東京都指定の外来対応医療機関です。  
 ※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
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで ☎042-461-1535	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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
10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	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

**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		
3日	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	10日	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800

## 電話相談

	<b>医療相談(西東京市医師会)</b> ※専門医が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分～2時30分 ☎042-438-1100 12月5日 小児外科 12日 糖尿病内科 19日 循環器内科
	<b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b> ☎042-466-2033 金曜日 午後0時30分～1時30分 ※29日(金)を除く



## 接種無料 新型コロナワクチン接種のお知らせ 令和6年3月31日(日)まで

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

XBB対応ワクチンでの接種実施中。追加接種(3～7回目)は、9月20日から令和6年3月31日(日)までの期間に1人1回受けられます。  
 ※令和6年1月以降、市内の接種体制は縮小していくため、接種をご希望の方は、お早めの接種をご検討ください。

### 臨時接種会場を開設します

### 9月20日以降に追加接種(3～7回目)を受けていない12歳以上の方

- 実施日・場所 12月23日(土) 防災・保谷保健福祉総合センター 2階
- 対象 初回接種(1・2回目接種)を完了し、前回接種から3カ月以上経過した12歳以上の方
- 使用するワクチン ファイザー社製オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

### ■予約方法

- インターネットで予約



- 電話で予約(通話料有料)

下記 西東京市新型コロナワクチンコールセンターへ

### 西東京市新型コロナワクチンコールセンター

☎03-5369-3904  
 時(月)～(土) 午前8時30分～午後7時  
 ※(祝)・(休)を除く

※聴覚に障害のある方  
 ☎042-439-6171

### 西東京市新型コロナワクチン相談窓口

場 田無庁舎 2階、防災・保谷保健福祉総合センター 4階  
 内 接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネットによる予約サポート<sup>※</sup> ※予約希望の方は要接種券



市HP