

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	B はがき・メール	C メール
[美背中メイク講座]申込 ①1月12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	[薬膳料理講習会]申込 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④電話番号	「まますた」申込 ①1月16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出生した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名)

▶健康課 保 電 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のできる体操】	1月10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/15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】	①1月10日(水)午後2時15分～3時15分 ②1月18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
美背中メイク講座 【姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	1月12日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月5日(金)
薬膳料理講習会 【季節の野菜を使い、家庭で簡単に作れる薬膳の調理実習です】 テーマ:胃腸が疲れているときの薬膳	1月23日(火)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/16人 (申込多数は抽選)	はがき・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):12月28日(木)
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31日(水)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26日(金)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】	①1月15日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②1月30日(火)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は1月11日(木)までに電話 ②は1月26日(金)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キング・情報交換】	1月16日(火)午前9時45分～11時 (受付:9時30分まで) 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C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:1月9日(火)
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24日(水)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歳から3歳の双子・三つ子とご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	1月17日(水)までに電話

3～4カ月児健康診査 時 12月21日(木)、1月18・25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 1月22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20日(水)、1月10・17・31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歳になる前日までで、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19日(火)、1月9・23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、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。
 ※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等)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
17日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	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 ☎042-464-3226	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
24日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	
29日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	
30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	西尾内科クリニック 南町5-5-13 田無丸八ビル1階 ☎042-460-3700	
31日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700 ※小児科は午後5時まで	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476 ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	

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		
17日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118		
24日	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階 ☎042-467-5122		
29日	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618	キンデンタルクリニック ひばりが丘北3-3-52 Ponte Felice 2階 ☎042-423-1470	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519
30日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
31日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055

接種無料 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。

新型コロナワクチン接種のお知らせ 令和6年3月31日まで

XBB対応ワクチンでの接種実施中。詳細は市HPまたはコールセンターへ。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター
 ☎03-5369-3904 ※聴覚に障害のある方 ☎042-439-6171
 時(月)～(土) 午前8時30分～午後7時 ※12月29日(金)～令和6年1月3日(水)・(木)を除く

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など ※予約希望の方は要接種券