

# 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  
①1月18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**  
【糖尿病基礎講座】申込  
①氏名(ふりがな)  
②氏名(ふりがな)  
③生年月日  
④電話番号

**D はがき・メール**  
【男性の料理教室】申込  
①住所  
②氏名(ふりがな)  
③生年月日  
④電話番号

**E メール**  
【離乳食講習会 ステップ】申込  
①2月8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

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>など</sup>
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月15日(月)午後1時30分～3時30分 防災・保育保健福祉総合センター 2階	在住の方/2人	1月12日(金)までに電話
女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	1月18日(木)午前10時～11時 防災・保育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㊦) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 1月15日(月)
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!】	1月26日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/15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)。
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	1月29日(月)午前10時～11時30分 防災・保育保健福祉総合センター 2階	在住で妊娠28週～35週の初妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	1月25日(木)までに電話
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	1月31日(水)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26日(金)までに電話
ファミリー学級・2日制 第11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: 2月3日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目: 2月16日(金)午後1時30分～4時15分 防災・保育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5月～6月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市 ☎ または 右上 ☐ 電子申請 申込期間: 1月5日(金)～19日(金)
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】	2月7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	電話・メール(右上記入例㊦) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月2日(金)
男性の料理教室 3日制 【料理初心者の男性向けの教室。講話と調理実習】	2月9・16日(金)、3月1日(金) 午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住で料理初心者の男性/16人(申込多数は抽選)	はがき・メール(記入例㊦) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月15日(月)

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>など</sup>
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】	2月8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㊦) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 1月25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】	2月13日(火)午前9時15分(初回) 防災・保育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	2月9日(金)までに電話
▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>など</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】	1月19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)	1月4日(木)～17日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※予約制

## 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腔拭い液での検査(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。

**歯科**(受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください)

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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	年始の輪番制(診療所)は 休止です	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
2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		
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		
7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	こみち内科クリニック 南町6-9-19 ☎042-450-6731	
8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	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
14日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat 1階 ☎042-425-1178	

受付時間	午前10時～午後4時		
1日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	向台ソラーレデンタルケア 向台町4-21-11 ☎042-452-7799
2日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
3日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	三國歯科医院 柳沢6-4-3 107 ☎042-461-0899
4日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	
7日	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	
8日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	みずた歯科医院 新町2-2-2 ドム又武蔵野1階 ☎0422-36-1414	
14日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162		