



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555市役所健康課  
担当宛て

※返信用には、住所・氏名を記入

## 往復はがき

「離乳食講習会」  
申し込み  
①希望日  
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日中連絡がつく電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
<b>糖尿病講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月14日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	3月10日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	3月6日(木)までに電話予約
	3月12日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		3月10日(月)までに電話予約
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月19日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	3月11日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約
	3月28日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
<b>◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087</b>			
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	3月17日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	3月14日(金)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課 ☎042-438-4037</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	4月15日(火)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児の保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例参照)、またはEメール ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：3月17日(月)～28日(金)
<b>◆教育支援課 ☎042-438-4074</b>			
<b>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</b> 【言語訓練士による相談】	3月18日(火)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳くらい/ 12人(申込順)	3月3日(月)～13日(木)に電話予約

## 3月は自殺予防月間です

気づいてください!  
体と心の限界サイン  
(九都県市統一標語)

東京都では、自殺のない社会を目指しており、自殺防止取り組みの一環として特別相談などを実施します。

【電話による特別相談の実施】

◆東京都自殺相談ダイヤル  
～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478

3月10日(月)～14日(金)(期間中24時間)

◆54時間特別相談  
(東京自殺防止センター)

☎0120-58-9090

3月8日(土)午前0時～10日(月)午前6時

◆自殺予防いのちの電話  
(毎月10日24時間)

☎0120-738-556

3月10日(月)午前8時～翌日午前8時

## 女性のがん予防講演会

### 「そろそろ気になる 女性のがんの話」

時 3月29日(土)午後1時30分～4時

場 西東京市民会館

内 発症が増えている子宮頸がん・乳がんの知識と予防について

定 50人程度

講 畑中諭さん(畑中医院医師)、藤間利之さん(佐々総合病院医師)

申 電話・Eメール・はがきで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、3月24日(月)までに〒202-8555市役所健康課へ

※未就学児保育あり(定員15人) 希望者はお子さんの氏名・生年月日も記載

◆健康課 ☎(☎042-438-4037)

## 3月24日は「世界結核デー」です

WHO(世界保健機関)では毎年3月24日を「世界結核デー」としています。

結核は、その症状が風邪に似ていることなどから病気の発見が遅れ、学校や職場で集団感染を引き起こすこともあります。せきや発熱が2週間以上続

くなどの症状がみられたら、早めに医療機関で受診しましょう。さらに、ほかの人に感染させないためにも、職場、学校などの健康診断、または市の胸部健診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課 ☎(☎042-438-4038)

## 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)

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
2日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、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分前までです。
9日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	やまぐち内科眼科クリニック 田無町7-16-30 ☎042-462-7578	

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		
2日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	
9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	

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会)

火曜日 午後1時30分～2時30分

3月4日泌尿器科 11日整形外科 18日循環器内科 25日眼科

※専門の医師が相談に応じます。

☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分

3月7日・14日・28日

☎042-466-2033