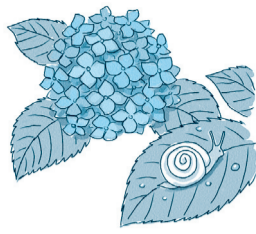


健康ひろば



はがき記入例

【宛先】
〒202-8555
市役所健康課
担当宛て
※往復はがきの返信用には、
住所・氏名を記入

△往復はがき・Eメール

【味覚の体験教室】申し込み
①住所
②氏名
③生年月日(年齢)
④電話番号

□往復はがき・Eメール

【ファミリー学級】申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦パパの参加予定日

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
食育講座 味覚の体験教室～知って得する“おいしさ”のコツ! 【おいしさを作り出す「味」の話と味覚体験・簡単レシピのデモンストラレーション・試食】	7月23日(水)午前10時～午後0時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住・在勤・在学の方/24人(申込多数の場合は抽選)	7月4日(金)(必着)までに往復はがきまたはEメール(記入例△参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
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】	7月4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
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方におすすめです	6月27日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 7月15日(水)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
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操】	7月2日(水)午後1時～2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
リハビリ相談 【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】	7月2日(水)午後2時30分～4時30分/ 保谷保健福祉総合センター 7月17日(水)午前11時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者/各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	7月7日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 7月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	7月3日(木)までに電話予約 7月11日(金)までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第6コース 7月18日(金)、8月9日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター 第7コース 8月29日(金)、9月20日(土) 午前9時30分～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦のみの参加も可)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第6コース : 10月26日～12月25日 第7コース : 12月7日～1月10日	往復はがきまたはEメール(記入例△参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) 第6コース : 6月24日(水)～7月4日(金) 第7コース : 8月5日(水)～15日(金)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037) ※当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。			
3～4カ月児健診 時 6月19日(木)、7月3日(木)・17日(木)・31日(木) 受付: 午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 6月16日(月)、7月7日(月)・28日(月) 受付: 午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望される方はお問い合わせください)	2歳児すくすく相談会 時 6月24日(火)、7月8日(火)・22日(火) 受付: 午前9時～10時 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望される方はお問い合わせください)	3歳児健康診査 時 6月25日(水)、7月2日(水)・16日(水)・30日(水) 受付: 午後0時10分～1時10分 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(4歳未満で希望される方はお問い合わせください)
BCG予防接種 生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。 場 保谷保健福祉総合センター 対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん	育児相談 当日 (身体計測と育児に関する相談) 時・場 6月23日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 7月24日(水)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 当日 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 6月23日(月)・保谷保健福祉総合センター 7月24日(水)・田無総合福祉センター 1回目: 午前10時～10時40分 2回目: 午前10時50分～11時30分 対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)	

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

～言語訓練士による相談～

時 7月4日(金)午後1時30分～5時(1人15分程度)
場 教育支援課(保谷庁舎4階)
対 5～12歳くらい

定 12人(申込順)
申 6月16日(月)～7月2日(水)に電話で下記へ
◆教育支援課(☎042-438-4074)

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
15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	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎042-421-5253	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。
22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	
29日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	

健康ガイド

- 指定歯科医療機関の追加**
市の妊婦歯科健診・1歳6カ月児歯科健診・成人歯科健診・歯周疾患検診の指定歯科医療機関に、次の歯科医院が追加になりました。
のぞみ歯科クリニック(保谷町3-24-26・☎042-452-6136)
◆健康課保(☎042-438-4037)
- 成人歯科健診**
市では、11月29日(土)まで成人歯科健診を行っています。
対 平成27年3月31日時点で18歳以上の方(45、50、55、60、65、70、75歳の方は申込不要。5月下旬に受診券を送付済み)
申 詳細は、市報4月1日号と同時配布の健康事業ガイドをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

電話相談

母と子の健康相談室(小児救急相談)
平日 午後5時～10時
土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)
毎日24時間

東京都 ☎03-5285-8898
または#8000

東京都 ☎03-5272-0303

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	
15日	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450
22日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618
29日	こうもと歯科医院 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182