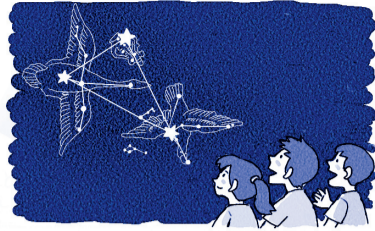


健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒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・Eメール

「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電話番号

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 係(☎042-438-4037)			
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	7月15日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 7月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	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 ※市民10人以上で出張講座も実施します (月～金曜日の午前9時～午後5時、会場は ご用意ください)。
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅のできる体操】	7月17日(木)午前10時～11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
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 8月8日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	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/ 各日10人(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
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	7月11日(金)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)	7月8日(火)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
◆健康課 係(☎042-438-4037)			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	8月26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):7月18日(金)～8月1日(金)

健康・子育て 応援情報 システム

予防接種専用サイト (ワクチンマネージャー) を新規開設!

7月1日 サービス開始 登録受付中

予防接種の複雑なスケジュールを専用サイトでご案内するサービスを開始しました。接種スケジュール確認のほか、接種忘れを防止するためのメールや子育て関連情報も随時配信します。この機会にぜひ専用サイトへご登録ください(スマートフォン・携帯電話・パソコンから登録可能です)。

□主な機能

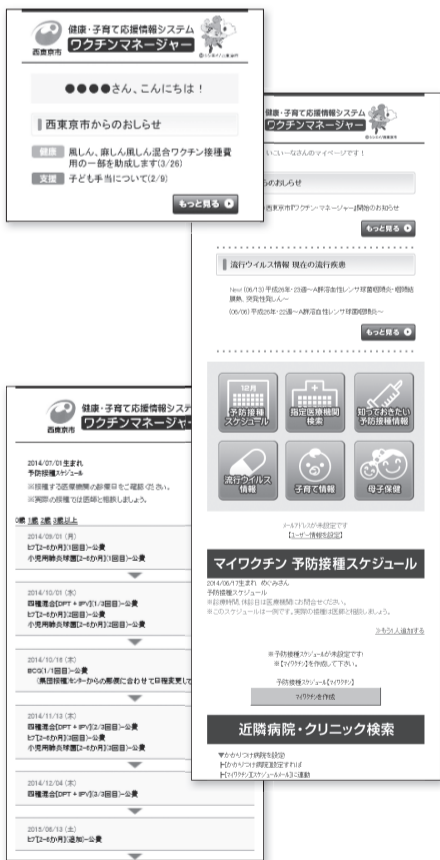
- 子どもの予防接種スケジュールの自動作成
- 子どもの予防接種・健診情報
- 近隣病院・診療所検索
- そのほか母子保健関係情報
- 接種忘れ防止のお知らせ配信メール

□登録方法

下のQRコードまたはURLからHPにアクセスし登録してください。



HP <http://nishitokyo.city-hc.jp>



健康ガイド

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)に個別通知します。小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

医科:身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科:歯科健診、歯みがき相談

※詳細は個別通知をご覧ください。

※転入などの方はご連絡ください。

◆健康課 係(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□交付・相談窓口 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)、子ども家庭支援センターのどか(住

吉会館ルピナス)、各出張所
時 月～金曜日午前8時30分～午後5時
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。

※そのほか紛失などのお問い合わせは下記へご連絡ください。

◆健康課 係(☎042-438-4037)

■リハビリ相談

時 月2回

第1水曜日午後2時30分～4時30分

第3木曜日午前11時30分～午後0時30分

場 保谷保健福祉総合センター

内 リハビリ方法や福祉用具・住宅改修など理学療法士による相談

対 リハビリに関する相談を希望する方およびその関係者

申 前日までに電話で下記へ

◆健康課 係(☎042-438-4037)

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
6日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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。
13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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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		
6日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	
13日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンズプラザ田無2階 ☎042-467-3415	