



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

「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

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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】	10月10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/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。	9月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 10月14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 ※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～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でできる体操】	10月1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】	10月1日(水)午後2時30分～4時30分・ 10月16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】	10月14日(火)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 10月22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)	10月9日(水)までに電話予約 10月17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9コース 10月3日(金)・25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10コース 11月7日(金)・22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9コース ：1月11日～2月21日 第10コース ：2月8日～3月14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9コース ：9月19日(金)まで 第10コース ：10月14日(火)～24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。

<p>3～4カ月児健診</p> <p>時 9月18日(水)、10月2日(水)・16日(水)・30日(水)</p> <p>受付：午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 10月20日(月)・27日(月)</p> <p>受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>	<p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 9月16日(火)、10月7日(火)・21日(火)</p> <p>受付：午前9時～10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>	<p>3歳児健康診査</p> <p>時 9月17日(水)、10月8日(水)・22日(水)・29日(水)</p> <p>受付：午後0時10分～1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>
<p>BCG予防接種</p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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</p>	<p>育児相談 (当日)</p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 9月22日(月)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 10月28日(火)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p>子育て講座 (当日)</p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 9月22日(月)・田無総合福祉センター 10月28日(火)・保谷保健福祉総合センター</p> <p>1回目：午前10時～10時40分 2回目：午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	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。
21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	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	
28日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

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	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800
21日	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	新倉歯科医院 芝久保町1-8-2 ☎042-467-3361
23日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	おぼら歯科医院 西原町5-3-1 レアル田無105 ☎042-451-6480
28日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-7-8 ☎042-423-2526	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480

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 10月1日(水)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 9月16日(火)午前8時30分～26日(金)に電話で下記へ
◆教育支援課保(☎042-438-4076)

薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生が薬物乱用防止を訴えるポスター・標語を制作しました。「人生を無駄にしないで」との願いを込めた作品です。ぜひご覧ください。

時 9月29日(月)～10月3日(金)午前9時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)
場 田無庁舎2階展示コーナー
◆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 ☎03-5285-8898 または#8000
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 ☎03-5272-0303
救急相談センター(救急車を呼ぶか迷ったら) 毎日24時間	東京消防庁 ☎042-521-2323 または#7119