



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

㊦ はがき・Eメール

【事業名】申し込み
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日(年齢)
④電話番号

※骨力アップ教室の保育を希望の場合は、子どもの氏名・生年月日

㊧ 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】	11月7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	10月24日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 11月4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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	11月10日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 11月12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)	11月6日(木)までに電話予約 11月7日(金)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でできる体操】	11月5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】	11月5日(水)午後2時30分～4時30分 11月20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
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 第11コース 11月21日(金)、12月6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10コース ：2月8日～3月14日 第11コース ：2月22日～4月18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10コース ：10月24日(金)まで 第11コース ：10月27日(月)～11月7日(金)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…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 10月16日(木)・30日(木)、
11月6日(木)・20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

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

1歳児お誕生相談会

時 10月20日(月)・27日(月)、
11月10日(月)・17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
する方はお問い合わせください)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 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
11月25日(火)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

2歳児すくすく相談会

時 10月21日(火)、11月4日(火)・18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カ月までで希望する方はお
問い合わせください)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 10月28日(火)・保谷保健福祉総合センター
11月25日(火)・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)

3歳児健康診査

時 10月22日(水)・29日(水)、11月12日(水)・
26日(水)
※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 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)



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 11月7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・定 5～12歳ぐらい・12人(申込順)
申 10月15日(水)午前8時30分～11月
4日(火)に電話で下記へ
◆教育支援課保
(☎042-438-4076)

健康ガイド

■5歳児歯科健診 終了間近!

時 10月31日(金)まで
対 平成21年4月2日～翌4月1日生まれ
※個別通知を7月末にお送りしました。
転入などの方は、ご連絡ください。

■乳がん・子宮頸がん検診 10月末まで申込期間を延長します

今年度最後の募集です。2年に1度の
検診機会ですので、まだ申し込んでい
ない対象年齢の方は、ぜひお申し込みく
ださい。

□子宮頸がん検診

対 平成27年3月31日現在、偶数年齢で
20歳以上の女性

□乳がん検診

対 平成27年3月31日現在、偶数年齢で
40歳以上の女性
※要申込。詳細は、市報9月15日号・
市HPなどをご覧ください。

■自殺予防ミュージカル「やまない雨」

NPO法人「社会貢献ミュージカル振興
会」による、うつ病を題材にしたミュ
ージカルです。うつ病は誰にでも起こり
得る身近な病気です。ミュージカルを通
してこころの健康について一緒に考えて
みませんか。

時 11月22日(土)①午後2時 ②午後6時
場 西東京市民会館

対 都内在住・在勤・在学の方

定 各回500人(申込順)

申 10月15日(水)～11月19日(水)に、電話・
ファクス・Eメールで、件名「11月22日
ミュージカル」・代表者氏名・電話番号・
人数・観劇希望時間(午後2時または6
時)を添えて下記へ

※当日申込も受付予定

◆健康課保

(☎042-438-4037・FAX)042-422-
7309・✉seijin-hoken@city.nishitokyo.
lg.jp)

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
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	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。
26日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハインズ田無式番館104 ☎042-450-6731	

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		
19日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	
26日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	

電話相談

母子の健康相談室(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

救急相談センター(救急車を呼ぶが迷ったら)

毎日24時間

東京都
☎03-5285-8898
または#8000

東京都
☎03-5272-0303

東京消防庁
☎042-521-2323
または#7119