

# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課  
各担当宛て

※返信用には、住所・氏名を記入

### A 往復はがき・Eメール

【薬膳料理講習会】  
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

### B 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  |
|---|---------------------------------------|---|---|
| <b>◆健康課 保(☎042-438-4037)</b>                                      |                                       |   |   |
| 薬膳料理講習会   | 3月6日(金)午前10時～午後1時/<br>田無総合福祉センター      | 市内在住の方/<br>20人(申込多数の場合は抽選)                    | 往復はがき、またはEメール(記入例A参照)<br>☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期限(必着)：2月13日(金) |
| 糖尿病基礎講座<br>【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】                                | 2月6日(金)午前10時～11時30分/<br>田無総合福祉センター    | 糖尿病または境界域で食事療法を<br>これから始める方および家族/<br>10人(申込順) | 前日までに電話予約   |
| 栄養相談<br>【管理栄養士による相談】  | 2月16日(月)午後1時～4時/<br>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)                              | 2月12日(休)までに電話予約   |
|   | 2月18日(水)午前9時～正午/<br>田無総合福祉センター        |   | 2月13日(金)までに電話予約   |
| ボディケア講座～腰痛予防～<br>【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】                    | 2月19日(休)午前10時～11時/<br>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   |
| 西東京しゃきしゃき体操パート2講座<br>【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】<br>※初めての方にお勧めです。 | 2月17日(火)午前10時～11時30分/<br>保谷保健福祉総合センター | 市内在住で立位がとれる方/<br>各日20人(申込順)                   | 前日までに電話予約<br>※市民10人以上で出張講座も実施します<br>(月～金曜日の午前9時～午後5時、会場は<br>ご用意ください)。             |
|   | 2月27日(金)午前10時～11時30分/<br>田無総合福祉センター   |   |   |
| からだと心の健康相談<br>【保健師による面接相談】  | 2月12日(休)午後1時30分～3時30分/<br>田無総合福祉センター  | 市内在住の方/2人(申込順)                                | 2月9日(月)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 保(☎042-438-4037)</b>                 |                                       |                                       |   |
| 離乳食講習会<br>【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】      | 3月11日(水)午後1時15分から2時間程度/<br>田無総合福祉センター | 市内在住の6～8カ月の乳児と保<br>護者(第1子のみ)/25組(申込順) | 往復はがき、またはEメール(記入例B参照)<br>☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp<br>申込期間(消印有効)：2月9日(月)～20日(金) |
| <b>◆教育支援課 保(☎042-438-4076)</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<br>【言語訓練士による相談】 | 2月19日(休)午後1時30分～5時/<br>教育支援課(保谷庁舎4階)  | 1人15分程度/5～12歳ぐらい/<br>12人(申込順)         | 2月2日(月)午前8時30分～18日(水)に電話<br>予約  |

## 子宮頸がん検診・乳がん検診の 受診券・無料クーポン券を お持ちの方へ

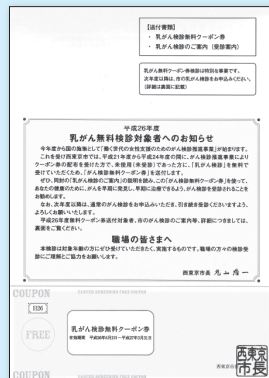
受診は  
お早めに!

□**検診期間** 子宮頸がん：2月28日(土)まで 乳がん：3月31日(火)まで  
検診終了間際は混雑が予想されます。予約状況により受診できない場合もありますので、早めの予約・受診をお願いします。

「働く世代の女性支援のためのがん検診推進事業」対象者へ、  
無料クーポン券を送付しました

□**対象** 次の①～③全てに該当する方  
①国のがん検診推進事業により、平成21～24年度にクーポン券の配布を受け、国・市指定の生年月日に該当する方  
②過去に市の検診も含め受診歴のない方  
③平成26年4月20日時点で市内在住の方  
※受診の際は、受診券または無料クーポン券が必要です。紛失・転入した方  
はご連絡ください。  
※佐々木総合病院の乳がん検診は、希望者多数のため予約をお受けできない場合があります。

※次年度の配布対象は、決定次第、市報・市HPなどでお知らせします。  
※詳細は、市HPをご覧ください。  
◆健康課 保(☎042-438-4037)



無料クーポン券  
見本

## お口の健康支援室

歯みがきが上手にできない、歯医者さんで口が開けられず診察を受けることが難しい、食事を上手に食べられないなど、お子さんを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

☒ 歯科健診、歯科保健指導、歯みがき練習、栄養・育児相談

☒ 1～3歳児

☒ 電話または往復はがきで、住所・氏名(子どもと保護者)・子どもの生年月日・電話番号・申込理由を添えて、〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ

※日程を記入し返送します(都合がつかない場合は変更可)。

◆健康課 保(☎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<br>午後1時～4時<br>午後5時～9時  |
|------|---|---|---|
| 1日   | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                    | なかじょう内科<br>住吉町3-9-8<br>ひばりヶ丘メディカルプラザ2階<br>☎042-438-6117 | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※上記診療所では、<br>歯科診療は行って<br>いません。<br>※受付時間は、<br>各診療終了時間の<br>30分前までです。 |
| 8日   | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時まで<br>☎042-464-1511 | 整形外科高橋クリニック<br>南町5-3-12<br>☎042-461-8822                |   |
| 11日  | 田無病院<br>緑町3-6-1<br>☎042-461-2682                        | 芝久保内科小児科クリニック<br>芝久保町4-12-45<br>☎042-469-6776           |   |

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                                      |                                       |  |
|------|---|---------------------------------------|--|
| 1日   | 志藤歯科医院<br>向台町3-6-7<br>☎042-468-0552             | 宮嶋歯科医院<br>北原町2-16-21<br>☎042-465-5438 |  |
| 8日   | パンダ歯科クリニック<br>田無町4-4-15 宮田ビル2階<br>☎042-465-6480 | 山本歯科医院<br>ひばりが丘1-3-2<br>☎042-421-1182 |  |
| 11日  | 二木歯科医院<br>田無町6-7-6<br>☎042-461-8290             | 松尾歯科医院<br>柳沢3-2-5<br>☎042-461-8711    |  |

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分～2時30分 ☎042-438-1100  
2月3日 小児科・アレルギー科 10日 循環器内科  
17日 耳鼻咽喉科 24日 整形外科

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 ☎042-466-2033  
2月6日・13日・20日・27日