



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】	4月10日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病また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】 ※初めての方にお勧めです。	3月17日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 3月27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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	4月15日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター 4月20日(月)午後1時～4時/ 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)	4月10日(金)までに電話予約 4月16日(木)までに電話予約
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】	4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】	4月1日(水)午後2時15分～3時15分・ 4月16日(木)午前11時15分～午後0時15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1コース 4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	市内在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/ 28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安: 7月12日～8月22日	往復はがき、またはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 3月17日(火)

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 3月19日(木)・26日(木)、4月2日(木)・16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 3月16日(月)、4月6日(月)・20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 3月23日(月)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
4月27日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 3月17日(火)、4月7日(火)・21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 3月23日(月)・田無総合福祉センター
4月27日(月)・保谷保健福祉総合センター
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 3月18日(水)・25日(水)、4月15日(水)・22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)



平成27年度

はつらつサロン出前講座

外出頻度が週1回未満の“閉じこもり傾向”にある方は、寝たきりや認知症の原因となる、廃用症候群を引き起こしやすくなります。閉じこもりを予防する本講座に参加し、いつまでも元気な高齢者を目指しましょう。
時・場・定 下表参照(通年・全20回)
内 筋力低下予防・認知症予防・趣味活動・介護予防講話・バス外出[※]
対 市内在住の65歳以上の方で、閉じこもりがちな方(介護保険の要支援・

要介護認定を受けている方を除く)
※申込多数の場合は抽選
※本講座を受講したことのある方はご遠慮ください。
¥材料費
申 3月16日(月)～31日(火)午後4時に、電話で問へ、または各会場の窓口へ
問 西東京市社会福祉協議会(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課保(☎042-438-4102)

会場	日時	定員	開始日
新町福祉会館(新町5-2-7)	第1・3火曜日 午前10時～11時30分	10人	4月21日
ひばりが丘福祉会館(ひばりが丘2-8-27)	第2・4火曜日 午前10時～11時30分	10人	4月28日
老人福祉センター(田無町5-5-12 田無総合福祉センター内)	第2・4木曜日 午前10時～11時30分	8人	4月23日
富士町福祉会館(富士町6-6-13)	第1・3金曜日 午前10時～11時30分	10人	4月17日
住吉老人福祉センター(住吉町6-15-6 住吉会館ルピナス内)	第2・4金曜日 午前10時～11時30分	10人	4月24日
下保谷福祉会館(下保谷4-3-20)	第2・4金曜日 午後1時45分～3時15分	10人	4月24日



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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎042-461-4944	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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	牧野内科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無103 ☎042-469-6655	
22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	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
29日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	

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	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182
21日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162
22日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323
29日	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899	保谷歯科医院 住吉町6-4-2 ☎042-423-4182