



健康ひろば



市の木「けやき」

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

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(例)両日、2日目のみ

一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員 | 申込方法 [※] |
|--|--|--|--|
| サンテ ミニ講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】 | 4月18日(月)午後1時から1時間程度/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の方/10人程度(申込順) | 4月14日(木)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25日(金)午前10時~11時30分/ 田無総合福祉センター 4月12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20人(申込順) | 前日までに電話予約 ※10人以上で出張講座も実施します (平日の午前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18日(月)午後2時30分~4時/ 保谷保健福祉総合センター 4月27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3人程度(申込順) | 4月14日(木)までに電話予約 4月22日(金)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6日(水)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 |
| リハビリ窓口相談 【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6日(水)午後2時15分~3時15分・ 4月21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 および関係者/ 各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 ~初めてパパ・ママになる方のための教室~ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんを迎える準備、パパとママの役割 [※] 】 | 第2コース: 4月22日(金)、5月14日(土) 午前9時30分~午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター | 市内在住の初めて父親・母親になる 方(妊婦のみの参加も可)/22組 ◇対象出産予定日の目安 7月31日~9月22日 | 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) 3月24日(木)~4月3日(日) |

子ども

◆健康課係(☎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カ月児健康診査

時 3月24日(木)、4月7日(木)・21日(木)
・28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。
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28日(月)、4月11日(月)・25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 3月29日(火)受付: 午前9時30分
~11時・田無総合福祉センター
4月18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22日(火)、4月12日(火)・26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 3月29日(火)・田無総合福祉センター
4月18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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 3月16日(水)・23日(水)、
4月13日(水)・27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)



献血のご協力をお願いします

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いて
います。西東京市献血推進協議会による
献血を実施しますので、市民の皆さん
のご協力をお願いします。
時 3月23日(水)午前10時~11時30分・
午後1時~4時

場 田無庁舎
1階ロビー
対 16~64歳 ※60~64歳の間に献血
のご協力実績がある方は、69歳まで献
血できます。
◆健康課係(☎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 #7119または ☎042-521-2323 |

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 |
|------|---|---|---|
| 20日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | 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 ※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 [※] |
| 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 | 池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢二丁目アパート110号 ☎042-465-3331 | |
| 27日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | 平井内科小児科 田無町4-17-18 ドミール田無1階 ☎042-463-4147 | |

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 | |
|------|--|---|
| 20日 | ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454 | 浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714 |
| 21日 | なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588 | 野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955 |
| 27日 | 三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870 | |

ごみの出し方ワンポイント

❖引越しの際のごみ出しは計画的に
3~4月は転勤などによる引越しが
多くなる時期です。引越しで大量
のごみが出た場合、一度にたくさん出
されますと回収できないことがありま
す。「ごみ・資源物収集カレンダー」を
確認し、計画的に分別して出しましょう。
❖水銀血圧計は不燃ごみではありません
中間処理施設の柳泉園組合で適正な
処理・処分ができないため、市では収
集できません。不燃ごみなどに混入す
ると水銀汚染が発生する可能性があり、
ほかの廃棄物の処理・処分に重大な影
響が出ます。水銀血圧計を廃棄したい
場合は、下記へお問い合わせください。
❖細かい分別にご協力をお願いします
平成27年度プラスチック製容器包
装類の品質評価が実施されました。容
器包装比率の評価は97.32%で、汚
れた物の混入が非常に少ないと評価され
ました。しかし、危険品であるプラス
チック製カミソリ(ひげそり)やボタン
電池が3年連続で混入していたため容
器包装リサイクル協会から注意を受け
ました。危険物などは絶対混入しない
ようお願いします。
□プラスチック製容器包装類に混入し
ないでください
●柄がプラスチック製で刃が金属のカ
ミソリ(ひげそり)・電池類などの有
害危険物…透明・半透明の袋に入れ
て不燃ごみの横へ(不燃ごみ回収日
に)
●ライター…透明・半透明の袋に入れ
て資源回収カゴの横へ(びん・缶・
ペットボトル回収日に)
◆ごみ減量推進課
(☎042-438-4043)