



# 健康ひろば



市の花「コスモス」

記入例	A 往復はがき・Eメール	B はがき・Eメール	C 往復はがき・Eメール	D はがき
【はがき宛先】 〒202-8555 市役所健康課  ※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入	「食育講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日	「運動講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ⑤(1日コースの方は)希望日 ※保育をご希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日	「離乳食講習会」申込 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○子 ⑦電話番号	「〇〇検診」申込 ①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥乳がん検診の場合は希望医療機関名

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>食育歯っぴーライフ講座</b> 「ひょっとして舌のせい?ムセたことある人必見! ~お口の筋トレ始めましょう!~」 【歯科衛生士・管理栄養士による体験型講座】(保育付)	11月2日(水)午前10時~午後1時 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方 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) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月7日(金)
<b>サンテ 栄養ミニ講座</b> 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	10月17日(月)午後1時~2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人程度	10月13日(木)までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【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。	10月11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	10月7日(金)までに電話予約
	10月28日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター		前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	10月17日(月)午後2時30分~4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方 各3人程度	10月13日(木)までに電話予約
	10月19日(水)午前9時~正午 田無総合福祉センター		10月14日(金)までに電話予約
<b>運動講座3日間コース スタイルアップ筋カトレーニング</b> 【健康運動指導士による毎日できる体操講座】(保育付)	10月26日(水)、12月14日(水)、 平成29年2月22日(水)午前10時~正午 田無総合福祉センター	市内在住の20~64歳の方 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※1日からの参加も可	電話・はがき・Eメール(記入例B参照) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効):各日1週間前
<b>ボディケア講座~ひざ痛予防~</b> 【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20日(木)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	前日までに電話予約
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	10月14日(金)午後1時30分~3時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人	10月11日(火)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	11月15日(火)午後1時15分から2時間程度 田無総合福祉センター	市内在住の6~8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	往復はがきまたはEメール(記入例C参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):10月17日(月)~28日(金)
<b>◆教育支援課保(☎042-438-4074)</b>			
<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</b> 【言語訓練士による相談】	10月7日(金)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月3日(月)午前9時~5日(水)に電話予約

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

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
2日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	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分前まで
9日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	
10日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ☎042-465-0700	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	

## 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	
2日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	
9日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎042-461-8672	平野歯科医院 富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎042-463-2302
10日	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎042-422-4618	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008

## 電話相談

<b>医療相談(西東京市医師会)</b> ※専門の医師が相談に応じます。 毎週火曜日 午後1時30分~2時30分 10月4日 眼科 11日 神経内科 18日 消化器外科 25日 循環器内科 ☎042-438-1100
<b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b> 毎週金曜日 午後0時30分~1時30分 ☎042-466-2033

**まもなく受付終了** 10月24日まで

## 骨粗しょう症検診

**検診期間** 10月31日(月)まで  
 **場** 市内指定医療機関  
 **内** 骨密度測定など  
 **対** 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成29年3月31日時点)  
 **申** 10月24日(月)(消印有効)までに、はがき(記入例D参照)、窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)、電子申請(右記QRコード・市HPから)  
 ※受診方法は申込後に送付する受診券をご覧ください。  
**◆健康課保(☎042-438-4021)**

## 健康ガイド

- **骨力アップ講座(基礎編・運動編)**  
骨粗しょう症の多くは閉経後に発症しやすく、骨量が減少する前の取組が重要です。偏食・喫煙・運動不足などは骨粗しょう症のリスクを高めます。いつまでも元気であるために、骨力アップ講座に参加してみませんか。  
**対** 偏食・喫煙・運動不足などのリスクがあつて骨粗しょう症が心配な女性  
 **基礎編**  
**時** 11月11日(金)午前10時  
**場** 田無総合福祉センター  
**内** 管理栄養士による予防のための栄養・食事の話<sup>ほか</sup>  
**定** 50人程度  
 **運動編(いずれか1日)**  
**場・時** ●田無総合福祉センター:10月21日(金)午後1時15分、11月30日(水)午前10時、12月9日(金)午後1時15分  
●保谷保健福祉総合センター:11月25日(金)午前10時  
**内** 骨量を蓄えるコツなど運動指導士による運動講義・実践
- 定 各回20人程度(申込多数の場合は、基礎編・運動編両日参加の方を優先し抽選。9月実施の基礎編も対象)
- 共通**  
**申** 各回10日前までに、電話・はがき・Eメールで、件名「骨力アップ講座」・参加希望日・住所・氏名・生年月日(保育希望者は子どもの氏名と生年月日も)・電話番号を〒202-8555市役所健康課へ  
**◆健康課保(☎042-438-4037)**
- **地域栄養士会~食のボランティア募集**  
地域の健康づくりを一緒に推進しませんか。  
**時** 月3回程度 午前10時~正午  
**場** 田無総合福祉センター  
**内** 男性料理グループの講師・定例会・研修会など  
**対** 市内在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方  
**申** 電話で随時  
**◆健康課保(☎042-438-4037)**