



# 健康ひろば



## 記入例

【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

## 往復はがき・Eメール

【男性の基本料理教室】申込  
①住所  
②参加者氏名(ふりがな)  
③生年月日(年齢)  
④電話番号

## はがき・Eメール

【ファミリー学級】申込  
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  
⑦1/17の参加予定日(例)両日・2日目等

## 一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など		
<b>男性の基本料理教室</b> 【地域活動栄養士会・歯科衛生士による料理の基本・調理実習・試食・歯科の話】	2月2日(休)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の方 20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがき・Eメール(記入例)宛 ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効)：1月13日(金)		
<b>脂質異常症予防講演会</b> 「悪玉コレステロールを下げるコツ」(基礎編) 【医師・管理栄養士による講話など】	1月19日(休)午後1時15分～4時 田無総合福祉センター	脂質異常症を予防したい方・コレステロール値が気になる方 70人程度(申込多数の場合は抽選)	1月12日(休)までに電話予約		
<b>サンテ 栄養ミニ講座</b> 「血圧が高めと言われたときに自分でできること」	1月18日(休)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	1月13日(金)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。	1月10日(休)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	1月6日(金)までに電話予約		
	1月27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 ※7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)。		
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	1月16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3人程度	1月12日(休)までに電話予約		
	1月18日(水)午前9時～10時30分 田無総合福祉センター		1月13日(金)までに電話予約		
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	1月11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	前日までに電話予約		
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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】	1月11日(水)午後2時15分～3時15分・ 1月19日(休)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	前日までに電話予約		
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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14コース：1月20日(金)、2月4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)/各22組	対象出産予定日の目安 平成29年4月23日～6月24日 対象出産予定日の目安 平成29年5月7日～7月8日	はがき・Eメール(記入例)宛 ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp	申込期間(消印有効) 12月23日(祝)～1月3日(火)
	第15コース：2月3日(金)・18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			申込期間(消印有効) 1月7日(土)～17日(火)	

## 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。

<p><b>3～4カ月児健康診査</b></p> <p>時 12月15日(休)、1月19日(休)・26日(休) 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</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 12月19日(月)、1月16日(月)・30日(月) 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)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 12月20日(火)、1月10日(火)・24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)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 1月11日(水)・18日(水)・25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)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>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</p>	<p><b>育児相談</b> (当日)</p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 12月22日(休)午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 1月27日(金)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</p>	<p><b>子育て講座</b> (当日)</p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 12月22日(休)・保谷保健福祉総合センター 1月27日(金)・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カ月ぐらいの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

診療時間	内科	外科	休日診療所	歯科
午前9時～午後10時	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	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	<p>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</p>	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
午前9時～午後5時	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764		午前10時～午後4時
	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678		野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133
	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916		いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182
	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441		神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234
	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	がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774		キンデンタルクリニック ひばりが丘北4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470
		廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476		畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249
			堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	
			大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	
			押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480	
			南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1階 ☎042-467-5122	
			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	
			志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	
			野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955	