

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
◆健康課 保 盒 042－438－4037			
サnte ミニ栄養講座 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	12月15日(金)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／10人程度	12月12日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	12月12日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター 12月15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20人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	12月15日(金)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター 12月20日(火)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	12月12日(火)までに電話 12月15日(金)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり(先着順)	12月21日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で20～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)／20人	前日までに電話
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10コース：1月12日(金)・1月27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	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加可)／30組 対象出産予定月：平成30年4・5月	はがき・Eメール(記入例㊦) ㊦fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：12月15日(金)～26日(火)

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法 ^{など}
◆健康課保 画 042-438-4037			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	1月16日(火)午後1時15分～3時 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	はがき・Eメール(記入例回) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効)：12月15日(金)
◆教育支援課保 画 042-438-4074			
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 【言語訓練士による相談】	12月6日(火)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)	12月1日(金)～5日(火) 午前9時～午後5時に電話予約

※対象者の年齢は平成30年3月31日時点

◆健康課 保 042-438-4037

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。

■母子と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

◆健康課保

☎042-438-4037



◆**東京都エイズ予防月間普及啓発イベント**
時 12月4日(月)午後7時～9時
場 コンファレンススクエア エムプラス(千代田区丸の内2-5-2)
内 講演「HIV陽性者とともに働くために～ウイルス性肝炎の経験から～」、最新のエイズ医療
申 東京都福祉保健局 **HP** をご覧ください。
◆**HIV検査**
 都のエイズ感染検査は無料・匿名で受けられます。詳細は、東京都福祉保

健局HPまたは下記検査実施機関へ
□検査実施機関
 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24・☎042-450-3111)
 ※そのほか、都内各保健所でも検査可
❖エイズについて知りたいときは
 東京都HIV／エイズ電話相談
 ☎03-3292-9090
 平日：午前9時～午後9時
 (土)・(日)・(祝)：午後2時～5時
◆健康課保☎042-438-4037

毎年12～3月は路面凍結や積雪による転倒事故が多くなります。

□事故防止ポイント

- 靴は滑りにくいものを選び、ゆっくり歩きましょう。
- 自転車などの利用は控えましょう。

●外出時は、いつもより
もう少し早めに自宅を出発するなど、
余裕を持って行動しましょう。

問 西東京消防署 ☎042-421-0119

◆危機管理室(保) ☎042-438-4010

※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
3日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511 ※小児科は午後5時まで	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎042-461-8822	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
10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		
3日	山口歯科医院 田無町4-9-10 ☎042-462-4721	10日	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎042-421-6480