

健康ひろば



記入例

はがき・メール

「離乳食講習会
ステップ」申込

①2月27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第〇子
⑦電話番号

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
西東京しゃきしゃき体操パート1 講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	2月4日(火)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※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)。
ボディケア講座~腰痛予防~ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と 自宅のできる体操】	2月5日(水)午後1時~2時 保谷保健福祉総合センター	在住の18歳以上の方/15人	前日までに電話
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】	2月5日(水)午後2時15分~3時15分 2月20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	前日までに電話
栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の 食事などについて管理栄養士による相談】	2月18日(火)午前9時~正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	2月13日(木)までに電話

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	2月13日(木)午前10時30分~11時10分 田無総合福祉センター	市内在住の4~5カ月の乳児と 保護者/30組	2月6日(木)までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、 試食、歯科の話】	2月27日(木)午後1時15分~3時 田無総合福祉センター	在住の6~9カ月の乳児と 保護者/20組	はがき・メール(記入例) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):2月6日(木)

3~4カ月児健康診査

時 1月23・30日(休)、
2月20・27日(休)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時 1月20・27日(月)、2月10・17日(月)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する
方はお問い合わせください)

2歳児すくすく相談会

時 1月21日(火)、2月4・18日(火)

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)

3歳児健康診査

時 1月15・29日(休)、
2月5・19・26日(休)

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)

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 1歳になる前日までに、まだBCG
接種を受けていないお子さん

育児相談 当日

(身体計測と育児に関する相談)

時・場 ● 1月24日(金):午前9時30分~
11時・田無総合福祉センター
● 2月25日(火):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

子育て講座 当日

(離乳食と歯が生えてくる頃の話)

時 ● 1月24日(金)・田無総合福祉センター
● 2月25日(火)・保谷保健福祉総合センター
午前10時から

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)

健康ガイド

▶健康課 保 042-438-4037

母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早め
にお越しください。

□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健
福祉総合センター)

□**交付のみ** 子育て支援課(田無庁舎1
階)・子ども家庭支援センター(住吉会
館ルピナス)・出張所

※なるべく保健師が常駐している健康
課へお越しください。紛失などのお問
い合わせは、健康課へご連絡ください。

1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機
関で受診してください。

内 ● 医科…身体計測、小児科・内科
健診、個別相談

● 歯科…歯科健診、歯磨き相談

対 1歳6カ月~2歳の誕生日の前日
(1歳6カ月ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。
転入などの方はご
連絡ください。



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
19日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	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
26日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘 メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	

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	
19日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	26日 いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

多摩六都高校生写真展開催

圏域(東村山・小平・清瀬・東久留米・
西東京市)を中心とした近隣高校の写真
部などによる合同写真展です。高校生
の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

時 2月2日(日)~9日(日)
午前9時~午後5時(初日は午後1時から、
最終日は午後3時まで)

※3日(月)は休館

場 清瀬市郷土博物館

□主催

- 多摩北部都市広域行政圏協議会
- 合同写真展実行委員会・清瀬市教育
委員会

問 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ
課 ☎042-495-7001

2月の薬湯~行者の湯~

□効能

漢方湯治療法の一つで、不眠症やアレ
ルギー予防など

時 2月2日(日)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパ
ウザ

問 西東京市公衆浴場会

庚申湯 ☎042-465-0261

みんなのパソコン教室(2月)

無料体験(初心者向)

6日(木)午後1時~4時

申 往復はがきで住所・氏名・電話番
号を問へ

※その他講座はパンフレットをご請求
ください

場・問 シルバー人材センター

〒202-0021東伏見6-1-36

☎042-428-0787

令和3年春採用 自衛隊一般幹部候補生募集

指揮官の幹部自衛官を養成する制度
です。約1年間の基本教育の後、各部
隊・研究所などで主に総合職として勤
務します。

対 22歳以上26歳未満の方(20歳以上
22歳未満は大卒見込み含む)

※修士課程修了者は28歳未満

□1次試験 5月中旬ごろ

□受付期間 3月上旬~5月上旬

※詳細は問まで

問 自衛隊西東京地域事務所

☎042-463-1981