

# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

A はがき・メール	B はがき・メール
[ファミリー学級第11コース]申込 ①第11コース ②夫婦の氏名(ふりがな) ③夫婦の生年月日・年齢 ④住所 ⑤妊婦さんの電話番号 ⑥出産予定日・病院名 ⑦パパの参加予定 あり・なし	「離乳食講習会ステップ」申込 ①2月17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

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗い・手指消毒にご協力をお願いします。

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>西東京しゃきしゃき体操パート1講座</b> 【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9日(火)午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で立位がとれる方/10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)。
<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】	2月10日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/8人	前日までに電話
<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】	①2月10日(水)午後2時15分～3時15分 ②2月18日(木)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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
<b>ファミリー学級第11コース～初めて父親・母親になる方のための教室～</b> 1日目：妊娠中の生活と健康 2日目：赤ちゃんのお世話について	1日目：2月12日(金)午前10時～11時30分 2日目：2月27日(土)(時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方24組 対象出産予定月：5・6月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(右上記入例参照) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：1月15日(金)～29日(金)
<b>栄養・食生活相談</b> 【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17日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	2月12日(金)までに電話

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>個別育児相談会</b> 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	①1月19日(火) ②1月25日(月) ③2月2日(火) ④2月15日(月) 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター2階	乳幼児と保護者/各25組	①1月15日(金)までに電話 ②1月21日(木)までに電話 ③1月29日(金)までに電話 ④2月10日(水)までに電話
<b>離乳食講習会 ステップ</b> 【離乳食の中期から後期のお話、試食、歯科の話】	2月17日(水)午後1時15分～2時30分 田無総合福祉センター	在住の6～9カ月の乳児と保護者16組	はがき・メール(右上記入例参照) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：2月3日(水)
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	2月18日(木)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	在住の3～5カ月の乳児と保護者30組	2月16日(火)までに電話

<p><b>3～4カ月児健康診査</b></p> <p>時 ● 1月21・28日(休) ● 2月4・25日(休)</p> <p>場 防災・保谷保健福祉総合センター2階</p> <p>対 個別に通知</p>	<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>対象となるお子さんに日時を指定した通知を送付します。</p> <p>場 防災・保谷保健福祉総合センター3階</p> <p>対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 ● 1月27日(水) ● 2月3・10・24日(休)</p> <p>場 防災・保谷保健福祉総合センター2階</p> <p>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>
--	---	--

## 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  
 ※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。  
 ※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザの疑いがある方については、臨床診断での対応となります。

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
17日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 電 042-465-0700	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 電 042-439-4976	休日診療所 中町1-1-5 電 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
24日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電 042-424-6640	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 電 042-464-3226	
31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 電 042-464-1511	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 電 042-424-5678	

**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	
17日	松本歯科医院 保谷町3-3-23 電 042-467-9339	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 電 042-438-1182
31日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 電 042-423-8249	

## 母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。  
 時 午前9時～正午、午後1時～4時  
 ※お時間に余裕をもってお越しください。  
 場 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)  
 内 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談  
 ▶健康課 保 電 042-438-4037

## 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

- 下水道モニター募集**
- 内 アンケート(4回)の回答など  
 対 都内在住の20歳以上(令和3年4月1日現在)で、問の印の閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・過去にモニターを経験した方・島しょ在住者を除く)  
 定 1,000人程度(申込多数は選考)  
 □任期 4月1日から1年間  
 □謝礼 回答数に応じ、図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付)  
 申 2月28日(日)まで  
 ※詳細は問の印をご覧ください。  
 問 東京都下水道局総務部広報サービス課 電 03-5320-6693
- パソコン・スマホ教室(2月)**
- ①無料パソコン体験(初心者向)  
18日(木)午後1時～4時  
②パソコン入門(全4回)  
5～26日(金)午前
- ③ワード初級(全4回)  
2～16日(火)・25日(木)午前  
④エクセル初級(全4回)  
2～16日(火)・25日(木)午後  
⑤iPhone入門(全2回)  
5・12日(金)午後  
⑥スマホ入門(全2回)  
19・26日(金)午後  
⑦デジカメ(全3回)  
12～26日(金)午後  
対 ①②以外は文字入力のできる方  
定 各10人(申込順)  
¥ ②～④8,000円、⑤⑥4,000円、⑦6,000円  
申 開始日1週間前までに、往復はがきで講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
場・問 シルバー人材センター  
〒202-0021 東伏見6-1-36  
電 042-428-0787