

健康ひろば



※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にご協力をお願いします。

記入例

Aメール	Cメール
「美姿勢エクササイズ」申込 ①1月21日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日	「まますた」申込 ①1月18日 ②氏名(ふりがな)母親と赤ちゃん ③赤ちゃんの生年月日、月齢 ④出産した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名) ⑦上の子の来所予定の有無と人数、年齢

電子申請(QRコード)



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
一般	ボディケア講座～姿勢改善～ 【理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操】	令和4年1月5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
	糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	令和4年1月12日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	令和4年1月7日(金)までに電話
	栄養ミニ講座 【血圧が高めと言われたときに自分でできること】	令和4年1月14日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	令和4年1月11日(火)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】	令和4年1月14日(金)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	令和4年1月11日(火)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】	①令和4年1月5日(水)午後2時15分～3時15分 ②令和4年1月20日(水)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
	美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	令和4年1月21日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):令和4年1月14日(金)
ファミリー学級・2日制 第11コース～初めて父親・母親になる方のための教室～ 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:令和4年1月14日(金)午前10時～11時30分 2日目:令和4年1月29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:令和4年4～5月 ※1日目は妊婦のみ	市報または、右上QRコード 申込期間:12月21日(火)～令和4年1月4日(火)	

健康課 保 042-438-4037	事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
子ども	個別育児相談会 【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】	①令和4年1月17日(月) 防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②令和4年1月28日(金)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は令和4年1月13日(休)までに電話 ②は令和4年1月24日(月)までに電話
	まますた 【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	令和4年1月18日(火)午前9時45分～11時 (受付:9時30分) 田無総合福祉センター	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/7組	電話・メール(右上記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):令和4年1月13日(休)
	ふたごちゃんの家 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング・情報交換】	令和4年1月18日(火)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	令和4年1月13日(休)までに電話

3～4カ月児健康診査

時 12月16日(休)、令和4年1月6・20・27日(休)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
対 個別に通知

BCG予防接種

対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。
場 防災・保谷保健福祉総合センター3階
対 1歳になる前日まで、まだBCG予防接種を受けていないお子さん

1歳児講座

時 12月20日(月)、令和4年1月24日(月)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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 12月21日(火)、令和4年1月11・25日(火)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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 12月15日(水)、令和4年1月12・19・26日(水)
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階
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)



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(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)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、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査^{ひくう})はしていません。
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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
19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} ☎042-464-1511	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	
29日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	
30日	堀齒科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
31日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588

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	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	堀齒科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
26日	なま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588
29日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588

市役所や公共施設の年末年始の休みの期間につきましては、7面をご覧ください。