

健康ひろば



記入例

メール
「美姿勢エクササイズ」
申込
①1月29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

※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 田 042-438-4037 | | | |
|---|--|--|---|
| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
| からだとの健康相談 【保健師による面接相談】 | 1月20日(水)午後1時30分～3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階 | 在住の方/2人 | 1月15日(金)までに電話 |
| 女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり | 1月21日(木)午前10時～11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階 | 在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 8人(1歳未満のお子さん参加可) | 1月18日(月)までに電話 |
| 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!】 | 1月22日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター | 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)。 |
| 出産準備クラス マタニティーズ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】 | 1月29日(金)午前10時～11時10分 防災・保谷保健福祉総合センター2階 | 在住で妊娠30週以降の妊婦(父親の参加可)/12組 ※市のファミリー学級に参加していない方優先 | 1月27日(水)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 | 1月29日(金)午前10時～正午 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) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):1月22日(金) |

| ▶教育支援課 田 042-420-2829 | | | |
|--|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員 | 申込方法など |
| 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】 | 1月13日(水)午後1時30分～5時 教育支援課(田無第二庁舎4階) | 5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度) | 1月4日(月)～8日(金) 午前9時～午後5時に電話 |

「はたちの献血」キャンペーン

新たに成人を迎える20歳の若者を中心とした市民の皆さんに、かけがえない生命を守る血液の必要性を知ってもらうため、西東京市献血推進協議会によるキャンペーンを実施します。次のとおり献血を行いますので、皆様のご協力をお願いします。

時 1月2日(土)・3日(日)
●午前9時30分～11時30分
●午後1時～4時
場 東伏見小学校
▶健康課 田 042-438-4021

献血キャラクター
けんけつちゃん

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。
火曜日 午後1時30分～2時30分
1月12日 循環器内科
19日 麻酔/ペインクリニック
26日 小児科・アレルギー科
☎042-438-1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)
金曜日 午後0時30分～1時30分 ※1日(祝)を除く
☎042-466-2033



+ 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おりません。インフルエンザの疑いのある方については、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 |
|------|---|---|--------------------------------|
| 1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 ☎042-465-0700 | | |
| 2日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | 年始の輪番制(診療所)は 休止です | |
| 3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 | | |
| 10日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130 | |
| 11日 | 佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 | 増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036 | |

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

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 | | |
|------|---|---|---|
| 1日 | 文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182 | パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480 | みずた歯科医院 新町2-2-2 ドムス武蔵野1階 ☎0422-36-1414 |
| 2日 | 浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868 | たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618 | しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107 |
| 3日 | 大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488 | ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849 | 渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182 |
| 4日 | 仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450 | 本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618 | |
| 10日 | 井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488 | 山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182 | |
| 11日 | 五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822 | 城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008 | |