

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール

「美姿勢エクササイズ」申込
① 2月26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

B はがき・メール

「ファミリー学級 第12コース」申込
① 第12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

C はがき・メール

「薬膳料理講習会」申込
① 住所
② 氏名
③ 生年月日
④ 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 ☎ 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育 ^{あり}	2月18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歳未満のお子さんも参加可)	2月15日(月)までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	2月19日(金)午後1時30分~3時30分 田無総合福祉センター	在住の方 / 2人	2月16日(火)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}	2月26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A) ☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月19日(金)
ファミリー学級第12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: 3月5日(金)午前10時~11時30分 2日目: 3月20日(祝)(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: 6・7月 ※1日目は妊婦のみ	はがき・メール(右上記入例B) ☎ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 2月5日(金)~19日(金)
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	3月9日(火)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住の方 / 15人	3月5日(金)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】	3月9日(火)午後1時~4時 田無総合福祉センター	在住の方 / 4人	3月5日(金)までに電話
薬膳料理講習会 【代謝と免疫力を上げる薬膳について講話】	3月16日(火)午前10時30分~正午 田無総合福祉センター	在住の方 / 16人(申込多数の場合は抽選)	はがき・メール(右上記入例C) ☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月15日(月)

▶教育支援課 ☎ 042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
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】	2月10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)	2月1日(月)~8日(月) 午前9時~午後5時に電話

女性の健康講座

3月1日(月)~8日(月)は女性の健康週間です 更年期を美しく健康に ~女性ホルモンとカラダのしくみ~

卵巣機能の低下により、閉経を迎える50歳ごろの前後約5年間を更年期と呼びます。この時期は子育てや介護、仕事などが重なり、心身のバランスを崩しやすい時期です。この時期を健やかに乗り切り、自分らしく過ごすことをテーマにした講座です。更年期による不調を感じる方やこれから迎える更年期に不安を感じている方におすすめです。

※未就学児の保育^{あり}

時 3月6日(土)午後1時~3時15分

場 田無総合福祉センター

内 ●女性ホルモンの変化と対処方法・簡単エクササイズ

●更年期の食事と薬膳

対 64歳までの女性

定 30人(申込順)

申 2月26日(金)までに、電話・メールで件名「女性の健康講座」・住所・氏名・生年月日・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・年齢も記入)を下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

受診はお早めに!

子宮頸がん・乳がん検診の受診券をお持ちの方へ

検診期間

●子宮頸がん… 2月27日(土)まで

●乳がん… 3月31日(水)まで

検診終了間際は混雑が予想され、予約状況により受診できない場合があります。医療機関への早めの予約・受診をお願いします。

※受診の際は受診券または勸奨受診券が必要です。紛失した場合は再発行しますので下記までご連絡ください。

▶健康課 ☎ 042-438-4021

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
7日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	大野医院 柳沢1-4-26 ☎ 042-461-8702	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
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎ 042-461-1535	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモールB区分 ☎ 042-423-0452	
14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	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		
7日	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階 ☎ 042-467-5122	/	
11日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎ 042-421-4980		
14日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎ 042-464-8744		
		城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎ 042-464-4008	

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 2月2日 整形外科 9日 循環器内科・腎臓内科 16日 耳鼻咽喉科	☎ 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	☎ 042-466-2033