

# 健康ひろば



Aメール	Bメール	Cメール
<b>「薬膳料理講習会」申込</b> ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号	<b>「骨粗しょう症予防教室」申込</b> ①氏名(ふりがな) ②住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日	<b>「離乳食講習会 ステップ」申込</b> ①6月23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)	申込方法等
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	6月1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>西東京しゃきしゃき体操パート2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!】	6月14日(水)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>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】	①6月1日(水)午後2時15分～3時15分 ②6月16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
<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】	①6月8日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター ②6月20日(月)午前9時～正午 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/4人	①は6月3日(金)までに電話 ②は6月15日(水)までに電話
<b>薬膳料理講習会</b> 【薬膳の基本的な考え方と梅雨の薬膳についての講座】	6月21日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/30人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月14日(火)
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	6月22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	6月17日(金)までに電話
<b>骨粗しょう症予防教室(2日間)</b> 保育あり 1日目:栄養講座・骨密度測定 2日目:運動講座・実技	1日目:6月17日(金) 2日目:6月24日(金) 午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の、運動に支障のない18歳～64歳までの女性で、2日間参加可能な方/20人	電話・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月10日(金)
<b>離乳食講習会 スタート</b> 【離乳食開始から初期のお話】	6月8日(水)午前10時15分～11時 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	6月6日(月)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】	6月23日(水)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月9日(木)
<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】	①6月6日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②6月29日(水)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6月2日(木)までに電話 ②は6月24日(金)までに電話

  

子ども	3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
	時 5月19・26日(木)、6月16・30日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	時 5月30日(月)、6月27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)	時 5月25日(水)、6月1・15・22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)
	<b>BCG予防接種</b> 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歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 5月24日(火)、6月7・21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)	

## 5月31日は「世界禁煙デー」

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、厚生労働省によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。  
※たばこのリスクと禁煙の方法の詳細は、市HPをご覧ください。

問 からだと心の健康相談  
☎ 042-438-4087  
▶健康課 保 電 042-438-4037

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口など

■東京都発熱相談センター  
発熱などの症状が出たときは、まずはかかりつけ医に電話でご相談ください。  
●☎ 03-5320-4592  
●☎ 03-6258-5780  
時 24時間対応 ※年中無休

■新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合の流れ  
※詳細は市HPをご覧ください。

市HP

胃がん検診は5面へ

## 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等)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
15日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	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
22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	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 ☎042-439-4976	
29日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 Tel.042-465-8530	

**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		
15日	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211		
22日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507		
29日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180		