

# 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・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)	申込方法など
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	2月15日(水)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10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	2月16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	2月13日(月)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個別相談】	2月27日(月)午前9時～正午の間で1人30分程度 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の方/4人	2月22日(水)までに電話
野菜たっぷり食育講座 ウクライナ料理のポルシチを作ろう！ 【デモンストレーションと試食】	3月14日(水)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/12人	2月13日(月)までにメールまたは往復はがき(右上記入例㊦) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
ファミリー学級・2日制 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3日(金)午前10時～11時30分 2日目：3月18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：6～7月 ※1日目は妊婦のみ	市 ☎ または右上電子申請 ☐ 申込期間：2月3日(金)～17日(金)

▶健康課 ☎ 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
まますた 【第一子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】	3月9日(水)午前9時45分～11時 (受付は9時30分から) 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/8組	電話・メール(右上記入例㊦) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：3月6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 【言語聴覚士などによる相談】	2月17日(金)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/14人(申込順) 1人15分程度	2月1日(水)～16日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※申込順

## 健康ガイド

■3月1～8日は女性の健康週間  
女性の健康講座  
働くオトナ女子の生理術  
～ブルーデイでも休めないあなたに～  
仕事・家事・育児・介護など多忙な日々をお過ごしの方、女性特有の不調や悩みを抱えていませんか？  
体をいたわり整える方法を知り、何かとストレスを感じやすい新年度を健やかに迎える準備をしませんか。  
※ご希望の方に骨密度測定を実施  
時 3月4日(土)午後2時～3時30分(1時30分開場)  
場 田無総合福祉センター  
対 在住の64歳までの女性  
定 30人(申込順)  
講 内海幸子さん(助産師)  
申 2月17日(金)までに、電話・メール

で件名「女性の健康講座」・氏名・生年月日・住所・電話番号・講師への質問・骨密度測定希望の有無を下記へ  
▶健康課 ☎ 042-438-4037  
☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

■子宮頸がん・乳がん検診の受診券をお持ちの方へ  
□検診期限  
●子宮頸がん…2月28日(火)まで  
●乳がん…3月31日(金)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。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

### 2月1日は「フレイルの日」

フレイルとは、健康と要介護の中間で、筋力や活力が衰えた段階です。フレイル予防には「しっかり噛んで、しっかりと食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。  
フレイル予防をして健康寿命を延ばしましょう。  
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

## 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)など感冒症状のある方は、必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変混み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。  
※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭き液での検査(インフルエンザ検査など)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。  
※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
5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	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	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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
12日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢二丁目アパート110号 ☎042-465-3331	

【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	
5日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	
11日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105号 ☎042-451-6480	歯科 吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
12日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551

<p>☎ 電話相談</p> <p>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7日 眼科 14日 呼吸器内科 21日 小児科 28日 腎臓内科 ☎042-438-1100</p>	<p>☎ 歯科相談(西東京市歯科医師会)</p> <p>金曜日 午後0時30分～1時30分 ☎042-466-2033</p>
---	---