

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28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)・生年月日・年齢
③ 住所
④ 妊婦さんの電話番号
⑤ 出産予定日・病院名
⑥ /ママの参加予定日(例) 両日、2日目のみ

C はがき・メール

- 【離乳食講習会 ステップ】申込
① 3月10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 赤ちゃん
⑦ 電話番号

| ▶健康課 ☎ 042-438-4037 | | | | |
|--|--|--|--|--|
| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法 [※] | |
| プレママとママのつどい 【フリートーク・情報交換、赤ちゃん向け絵本の紹介・読み聞かせ、体調や出産の準備などのご相談】 | 2月14日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター | 在住で36週までの初産の妊婦/10人 産後1～4カ月までの初産婦とその お子さん/10組 | 2月10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(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14日(金)までに電話 | |
| 一般 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20日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター | 在住で18～64歳の女性(産後6カ月 以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可) | 2月17日(月)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28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/20人 ※初回の方優先 | 電話・メール(記入例A) ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月21日(金) | |
| ファミリー学級(3日間)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 3日目: マタニティクッキング | 1日目: 2月28日(金) 2日目: 3月7日(土) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 3日目: 3月24日(火)午前10時30分～ 午後0時30分/田無総合福祉センター | 在住で初めて父親・母親になる方(妊 婦のみの参加も可、3日目は妊婦の み)/30組 対象出産予定月: 6・7月 | はがき・メール(記入例B) ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 1月31日～2月14日(金) | |
| ▶健康課 ☎ 042-438-4037 | | | | |
| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員 | 申込方法 [※] | |
| 子ども 離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期食から後期食のお話、試食、歯科の話】 | 3月10日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター | 在住の6～9カ月の乳児 と保護者/20組 | はがき・メール(記入例C) ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 2月18日(火) | |
| ▶教育支援課 ☎ 042-420-2829 | | | | |
| 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19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3日(月)～12日(水) 午前9時～午後5時に電話 | |

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29日(土)まで ● 乳がん… 3月31日(火)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

女性の健康講座

3月1日～8日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トリセツ講座～

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。この講座は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勧めです。
※未就学児の保育^{あり}

時 3月7日(土)午後1時～3時15分
場 田無総合福祉センター
内 ● 更年期の食事と薬膳 ● 女性ホルモンの変化と対処法、簡単エクササイズ ● 骨密度測定
対 64歳までの女性
定 50人(申込順)
申 2月28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

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。

| 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 |
|------|---|---|--|
| 2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 | 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 | 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 |
| 9日 | 保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640 | こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス田無武番館104 ☎042-450-6731 | |
| 11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 | ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521 | |

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 | |
|------|---|--------------------------------------|
| 2日 | 野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955 | |
| 9日 | 歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141 | |
| 11日 | 黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745 | 文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182 |

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4日 循環器内科 ☎042-438-1100
18日 循環器内科・循環器外科
25日 小児科 ※11日(祝)を除く

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