

# 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 9月19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**  
「離乳食講習会」申込  
① 9月28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

**C はがき・メール**  
「しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」申込  
① 住所  
② 氏名(ふりがな)  
③ 生年月日(年齢)  
④ 電話番号

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<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のできる体操】	9月5日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/15人	前日までに電話
<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】	9月5日(水)午後2時15分～3時15分 20日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	前日までに電話
<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】	9月13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	前日までに電話
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	9月19日(水)午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の方/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): 9月14日(金)
<b>栄養ミニ講座</b> 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	9月21日(金)午後2時～3時20分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/15人程度	9月18日(水)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	9月21日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月18日(水)までに電話

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	9月28日(金)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例B) ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 8月30日(水)

**3～4カ月児健康診査**

時 8月23日(水)、9月6・27日(木)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知

**1歳児お誕生相談会**

時 8月20日(月)、9月3・10日(月)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)

**2歳児すくすく相談会**

時 8月21日(火)、9月4・25日(火)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)

**3歳児健康診査**

時 8月22・29日(水)、9月5・26日(水)

場 保谷保健福祉総合センター

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)

**BCG予防接種**

生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。

場 保谷保健福祉総合センター

対 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

**育児相談** (身体計測と育児に関する相談) **当日**

時・場 ● 8月27日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター

● 9月20日(水)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター

対 乳幼児と保護者

**子育て講座** (離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**

時・場 ● 8月27日(月)・保谷保健福祉総合センター

● 9月20日(水)・田無総合福祉センター

午前10時(40分程度)

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)

## 西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座(全12回)

市民に伝えることの楽しさ、やりがい、ご自身のシェイプアップ効果も! まちの元気度UPにご協力ください。

対 体操を覚える・教える技術、健康に関する講義<sup>※</sup>(終了後に認定試験)

時・場 9月28日～12月21日の(金)午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター

対・定 在住でおおむね65歳までの方・20人(申込多数は抽選)

申 9月14日(金)(消印有効)までに、電話・はがき(記入例C)・メールで下記へ ▶健康課 保 042-438-4037

☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

**特定健診に行くと、いいことたくさん♪**

市の特定健診は無料  
自費で受けると1万円ほど掛かります。

早期発見  
自覚症状のない生活習慣病を発見!

がん検診も受けられる(本市の場合)  
健診と同時に一部のがん検診も受診可

結果に応じて健康づくりサポート  
市では健診の結果、メタボのリスク

に応じて特定保健指導を行います。  
※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。

市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。

▶健康課 保 042-438-4021

## 9月1日は「防災の日」・8月30日～9月5日は「防災週間」

これまでに発生した大震災を通じて自分の身は自分で守る「自助」と、自分たちで協力して被害を減らす「共助」の大切さが改めて認識されています。地震発生時に落ち着いて「自助」「共助」の行動がとれるように、普段から防災訓練などに参加しましょう。

防災訓練 消防署では、「いつでも・どこでも・だれでも」をスローガンに、消防署員が町に繰り出し、気軽に参加できる防災訓練を実施しています。

煙の中からの避難・消火器の使い方・応急救護

防災館に行ってみよう  
防災館とは、模擬災害を体験しながら学ぶ「体験型学習施設」です。市内には立川防災館・池袋防災館・本所防災館があり、ご家族から団体まで、楽しみながら防災について学べます。

☎西東京消防署 042-421-0119  
▶危機管理室 ☎ 042-438-4010

## 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
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	8月の輪番制(診療所)は 休止です。	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
26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		
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	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	19日	西東京口腔研 クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
		26日	キンデンタル クリニック ひばりが丘北 4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470

## リサイクルくる市 資源物の無料持込回収

時 9月2日(日)午前9時～正午  
場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

会場で、右記の資源物を無料で回収します。受付までご持参ください。  
※環境保護のため徒歩・自転車での来場にご協力ください。  
※当日、地元産野菜の販売、茶わんのリサイクル、猫の里親探し・譲渡会があります。  
※メダルプロジェクトは、ごみ減量推進課窓口でも随時受付  
▶ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

プラスチック製品	バケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱 <sup>※</sup>
陶磁器食器(ごみ資源化市民会議主催)	茶わん・皿・小鉢・湯飲み (ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可)
都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト <sup>※</sup>	携帯・スマホ・電子辞書・カーナビ、デジカメ・ビデオカメラ、携帯音楽(CD・MDを含む)プレーヤー、携帯ゲーム機、ACアダプターなどのコード類