



# 健康ひろば

## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課各担当宛て  
※返信用には、  
住所・氏名を記入

## A 往復はがき・Eメール

「男性の基本料理教室」  
申し込み  
①住所  
②氏名(ふりがな)  
③生年月日(年齢)  
④電話番号

## B 往復はがき・Eメール

「ファミリー学級」申し込み  
①参加希望コース  
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日  
③住所  
④電話番号  
⑤出産予定日・病院名  
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無  
⑦パパの参加予定日

## C はがき・Eメール

「こころの健康アップ講座」  
申し込み  
①住所  
②氏名(ふりがな)  
③生年月日(年齢)  
④電話番号

## 一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>男性の基本料理教室</b> 【地域活動栄養士会・歯科衛生士による料理の基本・調理実習・試食・歯科の話】	平成27年2月10日(火)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の方/20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例A参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:平成27年1月15日(木)(消印有効)
<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】	平成27年1月9日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病または境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人(申込順)	前日までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方におすすです	平成27年1月13日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 平成27年1月23日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約 ※市民10人以上で出張講座も実施します (月～金曜日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
<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】	平成27年1月7日(水)午後1時～2時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
<b>リハビリ相談</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】	平成27年1月7日(水)午後2時30分～4時30分・ 1月15日(火)午前11時30分～午後0時30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その関係者/各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	平成27年1月19日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 平成27年1月21日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	平成27年1月15日(木)までに電話予約 平成27年1月16日(金)までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	<b>第13コース</b> 平成27年1月9日(金)・31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 <b>第14コース</b> 平成27年1月23日(金)・2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	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦のみの参加も可)/ 各28組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 <b>第13コース</b> :4月19日～5月22日 <b>第14コース</b> :4月26日～6月20日	往復はがきまたはEメール(記入例B参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効) <b>第13コース</b> :12月24日(水)まで <b>第14コース</b> :平成27年1月1日(祝)～10日(土)

## 子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

### 3～4カ月児健診

時 12月18日(木)、平成27年1月15日(木)・22日(木)・29日(木)  
受付:午後0時10分～1時10分  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知

### 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。指定された日時にお越しください。  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん

### 1歳児お誕生相談会

時 12月15日(月)、平成27年1月19日(月)・26日(月)  
受付:午前9時～10時  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

### 育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**  
時・場 平成27年1月30日(金)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター  
2月27日(金)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター  
対 乳幼児と保護者

### 2歳児すくすく相談会

時 12月16日(火)、平成27年1月13日(火)・27日(火)  
受付:午前9時～10時  
場 保谷保健福祉総合センター  
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

### 子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**  
時・場 平成27年1月30日(金)・田無総合福祉センター  
2月27日(金)・保谷保健福祉総合センター  
1回目:午前10時～10時40分  
2回目:午前10時50分～11時30分  
対 7～8カ月の乳児と保護者(各回先着15組)

### 3歳児健康診査

時 12月17日(水)、平成27年1月21日(水)・28日(水)  
※指定された日時にお越しください。  
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)



## 健康ガイド

### こころの健康アップ講座

#### 「生活習慣から考えるうつ病予防」

現代のストレスフルな社会では、心の健康維持がとても大切です。日常生活での心の健康アップの秘訣を、具体的にお話しします。自分だけでなく家族や親しい人のためにも、ぜひお聴きください。

時 平成27年1月14日(水)午後6時30分～8時30分

場 田無公民館

内 今日からできる心の健康法・日常生活で心掛けると良いポイント・心の健康の危機についての講話

定 60人(申込順)

申 平成27年1月9日(金)(消印有効)までに、電話・はがき・Eメール(記入例C参照)で下記へ

※本講座は「西東京市健康チャレンジ2014」の対象メニューです。「西東京市健康チャレンジ2014」の詳細は、市報10月1日号または市HPをご覧ください。

◆健康課保  
(☎042-438-4037・  
☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)



## 西東京市健康応援団が結成されました!

健康応援団は、日頃から市民の皆さんの健康づくりを応援している事業者・団体の方々です。健康応援団が開催する、健康づくりに役立つ講演会・料理講習会・スポーツ教室などに参加してみませんか。市では、これらの事業と連携した「西東京市健康チャレンジ2014」事業を実施中です。詳細は、市HPをご覧ください。 ◆健康課保(☎042-438-4037)



健康応援団長・副団長の任命  
(市民まつり会場にて)

- ◆団 長 村田 利夫さん(西東京市社会福祉協議会会長)
- ◆副団長 川上 泰雄さん(早稲田大学スポーツ科学学術院教授)
- 谷戸 美代子さん(西東京市ラジオ体操会連盟会長)

### ●構成員(団体など) ※平成26年11月末現在

一般社団法人 西東京市医師会	シチズンホールディングス株式会社 卓球部	こころとからだの健康サークル 西東京
公益社団法人 西東京市歯科医師会	ボクシングフィットネススタジオ ネクスタイル	西東京健康サークル
一般社団法人 西東京市薬剤師会	公益社団法人 自衛衛普及会 むさし野支部	西東京健康寿命を考える会
公益社団法人 東京都柔道整復師会 北多摩支部西東京市地区	西東京市トリム連合会	特定非営利活動法人 終活支援センター
公益社団法人 東京都鍼灸師会 三多摩東支部	ひまわり体操クラブ	わくわく栄
社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会	ウェーブストレッチの会	西東京市職員労働組合
公益社団法人 西東京市シルバー人材センター	TANASHIソーラン会(よさこいソーラン踊り)	ティップネス田無
西東京市献血推進協議会	株式会社50TOYS(フィフティートイズ)	ルネサンス東伏見
東京都薬物乱用防止推進西東京市地区協議会	日本肥満予防健康協会 西東京支部	ルネサンスひばりヶ丘
特定非営利活動法人 西東京市体育協会	ウェルかむキッチン	セントラルフィットネスクラブ 南大泉
総合型地域スポーツクラブ にしはらスポーツクラブ	青少年育成会 にしはら	A&A西東京スポーツセンター
総合型地域スポーツクラブ ココスポ東伏見	NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村	カーブス 西東京ひばりヶ丘店
MTNT共同事業体(スポーツ施設指定管理者)	東京大学大学院農学生命科学研究科附属 生態調和農学機構	カーブス 保谷駅前店
西東京市太極拳協会	西東京自然を見つめる会	カーブス 田無店
ころばーず	西東京市公衆浴場	