



脂質異常症予防教室(基礎編)

脂質異常とはLDLコレステロール値や中性脂肪の値が高い状態、またはHDLコレステロール値が低い状態をいいます。脂質異常の状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性が高まります。

このたび、医師や管理栄養士による、脂質異常やその予防についての講義をはじめとした教室を開催します。最近気になり始めた方向けの基礎教室です。ぜひ参加して、健康管理に取り組みましょう。

時・内

日時	内容
平成28年1月21日(木) 午後1時15分～4時 ^ご	医師・管理栄養士による講話「悪玉コレステロールをさげるコツ」、健康チェック、目標設定
28日(木)	午前10時～午後1時 調理実習「おいしく健康!」 ^{など}
	午後1時30分～3時30分 健康運動指導士による運動教室「今日から始める運動」
2月4日(木) 午後1時～4時 ^ご ※個別	管理栄養士など専門職による個別相談「続けられることを見つけよう」

※1月21日(木)のみ、単発参加も可

場 田無総合福祉センター

対 全日程受講可能で、健康診査などで初めて脂質が高いと言われた方・脂質異常症の家族がいるなどで、脂質異常症の予防に取り組みたい方

定 22人(申込多数の場合は、コレステロール値が最近上昇してきた方を優先し、抽選)

申 12月24日(木)(消印有効)までに、電話・はがき・Eメール(6面記入例^回参照)で

□**受講決定** 平成28年1月6日(木)ごろに連絡します。

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

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

12月の薬湯～ショウガの湯～

風邪の時や予防にも、体を温める効果がある薬湯です。



時 12月6日(日)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ

問 西東京市公衆浴場会

(庚申湯 ☎042-465-0261)

平成28年1月8日(金)～4月2日(土)

問 自衛隊西東京地域事務所

(☎042-463-1981)

人権身の上相談

時 12月6日(日)午前10時15分～午後4時(受付:午後3時^{まで})

場 西武池袋本店7階「行政・法律・くらしの相談コーナー」

内 人権問題(近隣関係・DV・セクハラ・嫌がらせ)・子どもの人権問題(いじめ・体罰・不登校)^{など}

□**相談員** 東京人権擁護委員協議会所属 人権擁護委員・東京都人権擁護委員連合会子ども人権委員会委員・東京法務局職員

問 東京法務局人権擁護部第三課

(☎03-5213-1234)

市民公開講座

時 12月10日(木)午後2時～3時

場 保谷こもれびホール

内 「股関節の痛みの治療」人工股関節を知る

定 50人(先着順) ※当日、直接会場へ

問 佐々総合病院(☎042-461-1535)

東大農場博物館

お正月のしめ縄づくり体験

時 12月15日(火)～18日(金)午前10時15分～午後2時 ※所要時間:約30分

定 各日60人(先着順) ※当日、直接会場へ

場・問 東京大学生態調和農学機構(緑町1-1-1・☎042-463-1611)

予備自衛官補(一般・技能)募集

□応募資格

一般…18歳以上34歳未満の方

技能…18歳以上55歳未満の方

□業務内容

一般…後方地域での警備^{など}

技能…医療従事者・語学要員・車両整備

□試験日程

平成28年4月10日(日)～14日(木)(予定)

□受付期間

立川防災館 年末特別企画

◆パネル展示

時 12月12日(土)～26日(土)の開館時間中

内 年末年始に多発する事故とその防止策

◆オリジナルカレンダープレゼント

時 12月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)・23日(祝)・26日(日)午前9時～正午

対 常設展示の子ども用防火服などを着用して、個人で写真撮影を行った小学生以下

定 各日50人(先着順)

◆シルバー応急手当講習会

時 12月13日(日)午前10時～11時^ご

内 高齢者のけが・病気などに対する応急処置法

対 高齢者・高齢者と同居している方^{など}

定 30人(申込順) ※要予約

場・問 立川防災館(立川市泉町1156-1・☎042-521-1119)

文化庁 平成28年度「伝統文化親子体験教室」事業の募集

文化庁では、伝統文化・生活文化の継承・発展と子どもたちの豊かな人間性の涵養に資することを目的に、「伝統文化親子体験教室」事業を実施しています。詳細は、文化庁HPでご確認

ください。

□**申請** 12月7日(月)までに必要書類を文化振興課(保谷庁舎3階)へ

◆**文化振興課** (☎042-438-4040)

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

□**予約開始** 12月4日(金)午前8時30分(☆印は11月4日から、★印は11月17日から受付中)

□**予約方法** 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話

※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

問 田無庁舎2階市民相談室 田(☎042-460-9805)

保谷庁舎1階市民相談室 保(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	12月10日(木)・17日(木)・18日(金)午前9時～正午
	保	12月9日(水)・15日(火)・16日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	☆12月3日(木)
	保	12月24日(木)
税務相談	田	12月11日(金)
	保	12月18日(金)
不動産相談	田	12月17日(木)
	保	★12月10日(木)
登記相談	田	★12月10日(木)
	保	★12月17日(木)
表示登記相談	田	★12月10日(木)
	保	★12月17日(木)
交通事故相談	田	★12月9日(水)
	保	12月21日(月)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	★12月7日(月)
行政相談	田	★12月18日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	1月8日(金)

■そのほかの相談

内容	日時/場所	問い合わせ
教育相談	月～金曜日 午前9時～午後5時/ 保谷庁舎4階・田無庁舎5階 ※予約制	教育支援課 保 (☎042-438-4077)
	【電話相談】月～金曜日 午前9時～午後5時 (☎042-425-4972)	
不登校 ひきこもり 相談	月・水・金曜日 午前9時～午後5時/ Nicomルーム(西原総合教育施設)	子ども家庭支援センター (☎042-439-0081)
	【電話相談】午前9時～午後5時 月・水・金曜日(☎042-452-2244) 火・木曜日(☎042-438-4077)	
子供家庭相談	月～土曜日 午前9時～午後4時 ※土曜日は電話相談のみ(正午～午後1時を除く)/ 子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)	子ども家庭支援センター (☎042-439-0081)
ひとり親相談	月～金曜日 午前9時～午後4時/ 子育て支援課(田無庁舎1階) ※予約制	子育て支援課 田 (☎042-460-9840)
女性相談	①月～水・金曜日 午前10時～午後4時 木曜日 午前10時～午後8時/男女平等推進セ ンターパリティ(住吉会館ルピナス) ②月～水曜日(第4火・水曜日を除く)午前10時～ 正午/田無庁舎2階 ※いずれも予約制	男女平等推進センター (☎042-439-0075)
生活相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時/ 生活福祉課(両庁舎1階)	生活福祉課 田(☎042-460-9836) 保(☎042-438-4027)
生活困窮者相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時/ 生活サポート相談窓口(保谷庁舎1階)	生活福祉課 保 (☎042-438-4023)
障害福祉相談	障害の種類を問わない相談 月～土曜日 午前9時～午後6時 発達障害相談 ※予約制 月曜日 午前9時～正午 いずれも、相談支援センター・えぼっく(フレンドリー)	相談支援センター・ えぼっく (☎042-452-0075)
外国人相談	月～金曜日 午前10時～午後4時/ 多文化共生センター(イングリッシュ)	多文化共生センター (☎042-461-0381)
消費生活相談	月～金曜日 午前10時～正午・午後1時～4時/ 消費者センター(保谷庁舎3階) ※予約制	消費者センター 保 (☎042-425-4040)
住宅増改築 相談	第1金曜日 午後1時30分～4時/ 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	都市計画課 保 (☎042-438-4051)
動物相談 (西東京市獣医師会)	第3金曜日 午後1時30分～2時30分/ 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	環境保全課 (☎042-438-4042)