



# 健康ひろば



**記入例**

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課  
【Eメール宛先】seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

<b>△往復はがき・Eメール</b>	<b>□はがき・Eメール</b>
「男性の基本料理教室」申込 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号	「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

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>男性の基本料理教室</b> 【調理実習・お口の健康】 ※料理初心者の男性向けです	9月22日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/20人(申込多数は抽選)	往復はがき・Eメール(記入例△) 申込期限(必着):9月1日(金)
<b>サンテ ミニ栄養講座</b> 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」	9月27日(水)午前11時15分～午後0時25分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	9月22日(金)までに電話
<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】 ※初めての方にお勧めです。	8月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 9月12日(水)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/各20人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。 ※田無総合福祉センターは足指力測定付き。
<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22日(金)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月27日(水)午前9時～10時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	9月19日(火)までに電話 9月22日(金)までに電話
<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】	9月6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	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6日(水)午後2時15分～3時15分・ 21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>運動初心者のための運動講座</b> 「しなやかストレッチ講座」	9月25日(月)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/20人程度	9月22日(金)までに電話

**子ども** ◆健康課 保 042-438-4037

※転入などの方は事前にご連絡ください。

<b>3～4カ月児健康診査</b> 時 8月24日(木)、9月7日・21日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	<b>1歳児お誕生相談会</b> 時 8月28日(月)、9月4日・25日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	<b>2歳児すくすく相談会</b> 時 8月22日(火)、9月19日・26日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)	<b>3歳児健康診査</b> 時 8月23日(水)、9月6日・27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)
<b>BCG予防接種</b> 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、まだBCG接種を受けていないお子さん	<b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b> 時・場 8月17日(木)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 9月13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	<b>子育て講座</b> (離乳食と歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b> 時・場 8月17日(木)・保谷保健福祉総合センター 9月13日(水)・田無総合福祉センター 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カ月前後の乳児と保護者(各回先着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…知らないうちに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。

内 体操を覚える・教える技術、健康に関する講義など(終了後に認定試験)

時・場 10月4日～12月20日の(水)午前10時～正午・保谷保健福祉総合センター  
 対・定 市内在住のおおむね65歳までの方・20人(申込多数は抽選)  
 申 9月22日(金)(消印有効)までに、電話・はがき(記入例△)・Eメールで下記へ  
 ◆健康課 保 042-438-4037

**休日診療** ※健康保険証、診察代をお持ちください。

**内科** 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
20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	8月の輪番制(診療所)はお休みです。	<b>休日診療所</b> 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
27日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		

**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		
20日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	27日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055

**7月3日より特定健診スタート**  
健診に行くと、いいことたくさん!

□市の健診は無料  
 自費で受診すると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

□健康づくりサポート  
 受診後に無料で生活改善サポート  
 ※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」による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、消防隊がまちに繰り出し、短時間で気軽に参加できる防災訓練を実施しています。

内 煙の中からの避難・消火器の使い方・心臓マッサージ

□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。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。

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

**りさいくる市**

時 9月3日(日)午前9時ごろ～正午  
 場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

会場で、次の資源品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。  
 ◆ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

**資源物の持込回収**

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
プラスチック製品	パケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱など
都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト	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

※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