

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール

「骨力アップ講座」申込
①住所 ②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
⑤基礎編:10月22日、
運動編の参加希望日●月●日
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」申込
①第8コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・
生年月日・年齢
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目のみ

C はがき

「〇〇検診」申込
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号
⑥乳がん検診の場合は、
希望医療機関名

▶健康課(保) 電話 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	10月16日(火)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	10月12日(金)までに電話
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	10月18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	前日までに電話
骨力アップ講座 【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】 保育あり	基礎(食事)編:10月22日(月)午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18～70歳の女性で、 基礎編・運動編各1日ずつ 参加可能な方 基礎編:40人、運動編:20人(各日)	10月19日(金)(必着)までに、 電話・はがき・メール(記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	運動編:10月26日(金)、12月21日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター 11月19日(月)午後1時15分～3時15分 保谷保健福祉総合センター		
プレママとママのつどい 【フリートキング・情報交換、赤ちゃん向け絵本の紹介・読み聞かせ、ママと赤ちゃんの手形】	10月23日(火)午前10時～11時30分 地域子育て支援センターなかまち (なかまち保育園内)	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	10月19日(金)までに電話
ファミリー学級2日間コース ～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】	第8コース:11月2日(金)・17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	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日:2・3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):10月5日(金)～19日(金)

▶教育支援課(保) 電話 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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】	10月5日(金)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月1日(月)～3日(水) 午前9時～午後5時に電話

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
7日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	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
8日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	さいとう小児科内科 クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
14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	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハイネス 田無式番館104 ☎042-450-6731	
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		
7日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1階 ☎042-467-5122	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	
8日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008	
14日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526		

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	
	10月2日 眼科	
	9日 呼吸器内科	☎042-438-1100
	16日 整形外科	
	23日 脳神経外科 30日 循環器内科・消化器内科	
歯科相談(西東京市歯科医師会)	金曜日 午後0時30分～1時30分	☎042-466-2033

地域活動栄養士会 会員募集

健康づくりや食生活改善の支援を目的に自主活動をしています。
時 月3回程度 午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理教室の講師、定例会・研修会など

対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方
申 随時電話で下記へ
▶健康課保 ☎042-438-4037

リサイクルくる市 資源物の無料持込回収

時 10月7日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京

会場で、次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・ごみ箱など
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	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

「リサイクルくる市」フリーマーケット出店者募集

時 11月4日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
(田無庁舎仮設工事のため開催場所を変更します)
□出店資格 成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)
□募集区画数 43区画(1区画約3.5m)
※出店場所の選択は不可
申 10月10日(水)(消印有効)までに、
往復はがきで参加者全員の氏名・代表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨など)を〒202-0011 泉町3-12-35ごみ減量推進課へ
※1世帯1通。申込多数は抽選
※飲食物・動植物などの販売は不可
※はがき料金不足は受け取り不可
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043