

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

「脂質異常症予防講演会」申込
①氏名(ふりがな)
②生年月日
③住所
④電話番号

B はがき・メール

「ファミリー学級」申込
①第11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
⑥/⑦の参加予定日
(例) 両日、2日目

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	1月17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(1歳未満のお子さん参加可)	前日までに電話
脂質異常症予防講演会 【悪玉コレステロールを下げるコツ】	1月17日(木)午後1時15分~3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/50人	電話・はがき・メール(記入例A) ☎seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(必着): 1月15日(火)
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	1月25日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/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)。
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	1月29日(火)午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30~36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先	1月22日(火)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11コース: 2月1日(金)・23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 対象出産予定月: 5・6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): 1月4日(金)~18日(金)

▶教育支援課 ☎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】	1月9日(水)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)	1月4日(金)~7日(月) 午前9時~午後5時に電話

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

法律では排出規制基準が定められていないため、当組合では廃棄物焼却施設の排出ガス中の水銀濃度の自己規制値を0.05mg/m³と定め測定しています。5月~10月の分析計測結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1~3号炉いずれも0.00mg/m³でした。
☎柳泉園組合 ☎042-470-1545
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

■野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展

本市栄養士連絡会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。2019年版は応募353作品から12作品が選出されました。

このたび、1次審査を通過した109作品を展示します。なお、カレンダーは市内公共施設および市HPに掲載しています。

時 1月17日(木)午前9時~22日(火)正午
場 柳沢公民館
▶健康課 ☎042-438-4037

「はたちの献血」キャンペーン ~血液を確保するために~

新たに成人を迎える20歳の若者を中心とした市民の皆さんに、かけがえない生命を守る血液の必要性を知ってもらうため、西東京市献血推進協議会によるキャンペーンを実施します。

次のとおり献血を行いますので、特に若い方々のご協力をお願いします。
時 1月2日(水)・3日(木)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時
場 東伏見稲荷神社(東伏見交差点付近)
▶健康課 ☎042-438-4021

☎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 1月8日 循環器内科・腎臓内科 15日 麻酔/ペインクリニック 22日 小児科 29日 整形外科	☎042-438-1100
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 ※4日(金)を除く	☎042-466-2033

+ 休日診療

※下記休日診療以外にも、病院や医院によっては通常の診療を行っている場合がありますので、かかりつけ医などにご確認ください。 ※健康保険証・診察代をお持ちください。

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
1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	年始の輪番制は休止です	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
2日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		
6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	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	
13日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	たなか内科・リウマチ科 クリニック 谷戸町2-1-41 ひばりが丘南メディカル スクエア1階 ☎042-452-6878	
14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	さいとう小児科内科 クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	

受付時間	午前10時~午後4時		
1日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎042-422-6488	こみねキッズデンタル クリニック 南町4-13-22 ☎042-460-4182
2日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
3日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182
4日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラクヒルズ番館104 ☎042-421-5490	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211	
6日	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182		
13日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎042-461-0551	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480	
14日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480	