

国民年金

国民年金みんなが加入者です

日本国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金の加入者となります。

自営業などの方はもちろん職場の年金厚生年金や共済組合)の加入者とその配偶者、学生も国民年金に加入し、加入者全員が、将来、共通の「基礎年金」を受けることとなります。

加入者は、第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の3種類に分けられます。また任意加入もあります。

被保険者の種別が変わったときは、年金手帳、印かんなどを持参のうえ、届け出が必要となります。これらの届け出をしないままにしていると、将来、年金が受けられなくなったり、年金額が少なくなったりすることもありますので、忘れずに届け出をしてください。

保険年金課(☎内線1493、☎内線2137)

申込・問合せ…健康推進課
(☎64-1311-202 8555)
西東京市役所保谷庁舎

ウォーキング講座

とき 2月6日・13日・20日(金)午後1時30分~3時30分 全3回
ところ 田無総合福祉センター

健康

内容 体づくり(室内実技)対象 30~60歳の方で、膝痛・股関節痛がなく、3日間参加可能な方
定員 30人(申込多数の場合)は初めての方を優先)
講師 駒崎優(ウォーキング研究所)

申込 往復はがきに住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を明記し、1月23日(金)「ウォーキング講座」係へ
(☎内線2367)

春のヘルシー料理講習会

〜食生活改善推進員活動〜
オリジナルいなり寿司や野菜を使ったいろいろの料理を作ります。
とき・ところ 2月16日(月)・消費者センター 23日(月)・田無総合福祉センター
いずれも午前10時~午後1時

内容 調理実習
定員 各会場20人(申込多数の場合は初めての方優先)
申込 往復はがきに希望する日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月30日(金)「消印有効」までに健康推進課「料理講習会」係へ
(☎内線2365)

糖尿病講座

とき 2月6日(金)午前10時~11時30分
ところ 保谷保健福祉総合センター

内容 糖尿病の食事療法
対象 食事療法をこれから始める方およびその家族
定員 10人(申込順)
講師 管理栄養士、保健師
申込 2月5日(木)までに電話で予約
(☎内線2366)

糖尿病予防講演会
とき 1月21日(水)午後1時30分~3時30分
ところ 田無総合福祉センター

対象 糖尿病の方、境界域の方、家族に糖尿病のいる方などなたでも
定員 30人
講師 近藤甲斐夫先生(近藤医院) 管理栄養士
申込 当日、直接会場へお越しください。
(☎内線2365)

むし歯予防のための歯科相談

〜乳歯を守る〜
ところ 母子保健センター
1、保谷保健福祉総合センター

内容 定期的に歯科健診、相談、予防処置(必要に応じて)を行います。
対象 1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)・3歳未満の幼児
申込 往復はがきに保護者の住所・氏名・電話番号・お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・最後に受けた歯科健診の時期を明記のうえ、健康推進課「歯科相談」係へ日時が決まりしだい、個別に通知します。
(☎内線2363)

離乳食講習会
とき・ところ 2月4日(水)午後1時30分~3時
ところ 田無総合福祉センター

内容 中期・後期食のお話と試食、歯のお話
対象月齢 6~8か月児
定員 20組
申込 往復はがきに住所・氏名(親と子・ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号を明記し、1月21日(水)「消印有効」までに健康推進課「離乳食講習会」係へ
(☎内線2362)

母親学級

市内在住の、初めてママになる方を対象(1コース3日間)。
とき・ところ 3月8日(月)午後1時~4時・保谷保健福祉総合センター
3月17日(水)午前10時~午後1時・田無総合福祉センター
3月22日(月)午後1時~4時・保谷保健福祉総合センター

定員 28人(申込順)
申込 電話で随時予約
(☎内線2362)

1月後半の休日診療

診療時間

病院...午前9時~午後10時
医院...午前9時~午後5時

医療機関(所在地・電話番号)	
18日	保谷厚生病院 (栄町1~17~18 ☎24-6640) 芝久保内科小児科クリニック (芝久保町4~12~45 ☎69-6776)
25日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎64-1511) 廣川クリニック (東町4~8~28 J U N西東京101 ☎25-6476)

~西東京市休日診療所~

上記の休日の全ての日に診療を行っています。
診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、5時~9時
場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1~5~1 ☎64-1311 内線2382)

1月後半の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)	
18日	本町歯科 (田無町2~9~6 野崎ビル201号 ☎62-4618) ひかり歯科医院 (柳沢3~1~3 メゾン幸月1階 ☎68-8849)
25日	浅野第三歯科診療所 (芝久保町2~19~12 ☎68-8714) 泉台歯科医院 (泉町6~1~3 ☎21-4980)

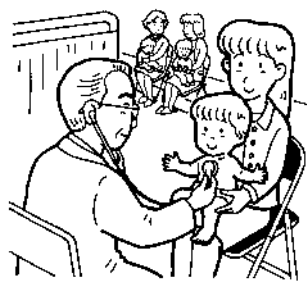
からだの動きが気になる子どもの発達相談会

とき 1月27日(火)午前9時30分から(予約制)
相談員 若狭三郎(作業療法士)
申込 16日(金)から電話で受け付けます。

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会
とき 2月4日(水)午前9時30分~正午(予約制)
相談者 一松麻美子(言語聴覚士)
申込 16日(金)から電話で受け付けます。
場所は、いずれも子どもの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館内)
こどもの発達センターひいらぎ(☎22-9897)

2月の乳幼児健康診査

対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡してください。
田無会場(母子保健センター)
3~4か月児健康診査...
5日・26日(木)
1歳6か月児健康診査...
10日(火)
3歳児健康診査...4日(水)
保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
3~4か月児健康診査...
19日(木)



2月の予防接種

ポリオ予防接種
田無総合福祉センター:
12日(木)・13日(金)午後1時15分~2時
保谷保健福祉総合センター:
9日(月)・10日(火)午後1時15分~2時
対象 生後3か月から9か月未満で、まだポリオ接種を2回済ませていない乳幼児
持ち物 母子健康手帳、予診票
本人または家族が突発性発疹、麻疹等のウイルス性疾患にかかり、治ってから4週間以上経過していない場合は接種することができません
会場の都合により、車の来場はご遠慮ください。
(☎内線2361)

2月の育児相談

育児相談
とき・ところ 2月2日・23日(月)午前9時30分~11時・母子保健センター
18日(水)午前9時30分~11時・保谷保健福祉総合センター
内容 身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・家族計画等)
対象 乳幼児と保護者
持ち物 母子健康手帳・歯科相談は歯ブラシ
申込 当日、直接会場へママサロン(電話予約制)とき・ところ 18日(水)午前10時~11時30分・保谷保健福祉総合センター
23日(月)午前10時~11時30分・母子保健センター
時30分・母子保健センター
対象 生後2~3か月の乳児を持つ保護者
内容 簡単なストレッチ体操、参加者同士の交流
体重測定希望の方は、9時30分から開所しています。
(☎内線2362~2364)



2月前半の栄養相談・健康相談

市民の方ならごなたでも栄養相談
とき・ところ 4日(水)午前9時30分~11時30分・田無総合福祉センター
定員 5人(申込順・前日までに電話予約制)
内容 栄養士による相談
巡回健康・栄養相談
とき・ところ 3日(火)午後1時30分~2時30分・新町福祉会館
内容 医師・栄養士・在宅介護支援センタースタッフによる相談
(☎内線2365~2367)

