



# 健康ひろば



## はがき記入例

【あて先】  
〒202-8555市役所健康課  
各担当宛て

※返信用には、住所・氏名を記入

### A 往復はがき

「薬膳料理講習会」  
申し込み  
①住所  
②氏名  
③生年月日(年齢)  
④電話番号

### B 往復はがき

「離乳食講習会」  
申し込み  
①希望日  
②住所  
③保護者氏名  
④子どもの氏名(ふりがな)  
⑤子どもの生年月日  
⑥日中連絡がつく電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保健係 ☎042-438-4037</b>			
薬膳料理講習会	3月7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(申込多数の場合は抽選)	往復はがき(記入例参照)、またはEメール ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 2月14日(金)(必着)
糖尿病講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月14日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/ 10人(申込順)	前日までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	2月17日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	2月13日(休)までに電話予約
	2月19日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		2月17日(月)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月19日(水)午後3時～4時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】	2月18日(火)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/ 各日20人	前日までに電話予約
	2月28日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
<b>◆からだと心の健康相談専用電話 ☎042-438-4087</b>			
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	2月18日(火)午後1時30分～3時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人(申込順)	2月13日(休)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保健係 ☎042-438-4037</b>			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	3月11日(火)午後1時15分～3時/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児の保護者(第1子のみ)/25組	往復はがき(記入例参照)、またはEメール ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 2月7日(金)～21日(金)
<b>◆教育支援課 ☎042-438-4074</b>			
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】	2月19日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳くらい/ 12人(申込順)	2月3日(月)～17日(月)までに電話予約

## ビューティフルエイジ

### 講演会

～更年期を健やかに過ごすために～

女性は卵巣機能の老化により、30歳代後半から女性ホルモンの量が次第に減少してきます。そして、平均して50歳前後で閉経を迎えますが、その前後45～55歳までを更年期と呼びます。このホルモンの減少に伴って、さまざまな体の変化が表れます。この変化に上手に対処し、更年期を健やかに乗り切るための講演会を開催します。これから更年期を迎える方、今まさに真っ最中の方にもお勧めの講演会です。

時 3月1日(出)  
午後1時30分～4時30分  
場 田無総合福祉センター  
対・定 更年期の症状が気になる、不安があるなどの女性・50人(申込順)  
申 はがき・電話・Eメールで、事業名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月21日(金)までに、〒202-8555市役所健康課へ申し込み  
◆健康課 ☎(☎042-438-4037・☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)



## 大気環境におけるダイオキシン類調査結果中間報告(平成25年度実施)

市では夏と冬に1週間ずつ大気環境中のダイオキシン類を調査しています。平成25年8月14日～21日に行った夏の調査結果は次のとおりです。

(単位) pg-TEQ/m<sup>3</sup>

調査地点	毒性等量
市立青嵐中学校	0.009
市役所保谷庁舎	0.014
市立田無第一中学校	0.014
(参考)環境基準	0.6以下

□調査方法 「ダイオキシン類に係る大気環境調査マニュアル(環境省編)」に基づいた1週間連続測定法  
環境基準は年平均0.600pg-TEQ/m<sup>3</sup>ですが、調査結果を環境基準と比較するには夏と冬の結果を平均する必要があります。冬の調査も併せた年間調査結果は、市報5月15日号でお知らせする予定です。  
◆環境保全課  
(☎042-438-4042)

## 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上お出掛けください)

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
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、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分前までです。
9日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	なかじょう内科 住吉町3-9-8 ひばりヶ丘メディカルプラザ2階 ☎042-438-6117	
11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	

歯 科(受診の際は、お問い合わせの上お出掛けください)

受付時間	午前10時～午後4時	
2日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	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
9日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234
11日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション ☎042-467-5122	田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618

## 電話相談

医療相談(西東京市医師会)

火曜日 午後1時30分～2時30分 ☎042-438-1100  
2月4日 麻酔/ペイン、18日 循環器内科、25日 眼科  
※専門の医師が相談に応じます。

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  
2月7日・14日・21日・28日