

先輩ママとお話する会

障害児の親が相談員となって、同じ立場から相談を受け、一緒に考えます。

時 8月12日(木)
●午前9時15分～10時15分
●10時30分～11時30分

場 障害者総合支援センターフレンドリー
対/定 就学前から高校生の障害児の保護者/各回1人
問/申 基幹相談支援センターえぼっく
☎042-452-0075
▶障害福祉課 ☎042-420-2805



赤ちゃん集まれ～♪

お近くの赤ちゃんのつどいに参加しませんか。下表の日程で赤ちゃんのつどいと保護者の方が楽しめる赤ちゃんのつどいを行います。詳細は各センターHPをご覧ください。

対 8カ月ごろまでの乳児と保護者
▶保育課 ☎042-460-9842



市HP

赤ちゃんのつどい日程(8・9月)

会場	日程	会場	日程
センターすみよし	8月31日(火) 9月28日(火)	谷戸公民館	9月13日(月)
センターけやき	8月27日(金) 9月24日(金)	芝久保児童館	9月9日(木)
センターやぎさわ	9月24日(金)	田無児童館	9月8日(水)
センターなかまち	9月13日(月)	新町児童館	9月21日(火)
センターひがし	9月14日(火)	柳沢公民館	9月16日(木)
北町ふれあいセンター	9月28日(火)	北原児童館	9月21日(火)
ひばりが丘北児童センター	9月30日(木)	下保谷児童センター	9月7日(火)
		芝久保公民館	9月21日(火)



全編生解説プラネタリウム 木星・土星ツアーズ2021

プラネタリウムで宇宙へひとつ飛び！今年の夏は大人気の木星・土星を巡るプランをご提案します。

時 9月26日(日)まで
●8月は毎日：午後1時・4時
●9月は平日：午後3時50分、(水)・(土)・(日)・(祝)：午後1時10分・3時50分
定 110席

※小学2年生以下は保護者と一緒に観覧してください。

¥観覧付入館券(展示室とプラネタリウムを1回)1,040円(小人420円)
※当日開館時よりインフォメーションにて販売(先着)

場・問 多摩六都科学館
☎042-469-6100
※8月の休館日なし

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月～金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、電話または対面での相談を行っています。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

□申込開始 8月4日(水) 午前8時30分(★印は、7月19日から受付中)

□申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

問 市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	8月12日(木)・13日(金)・19日(木) 午前9時～正午
		8月17日(火)・18日(水) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★8月5日(木) 午後1時30分～4時
		8月24日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	8月20日(金)・24日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★8月6日(金) 午後1時30分～4時30分
		★8月27日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話	★8月4日(水) 午前9時～正午
		★8月19日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★8月19日(木) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	★8月16日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話	★9月8日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	★8月13日(金)、 9月10日(金) 午後1時30分～4時30分

西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座受講者募集(全11回)

早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した、市オリジナルの西東京しゃきしゃき体操の普及を目的とした推進リーダーを募集します。

普及活動を行うことで自身の体力の向上だけでなく、多くの方の健康に貢献することができます。

時 9月6日～11月22日の毎週(月)午後1時30分～3時30分 ※11月15日は午前
場 防災・保谷保健福祉総合センター3階

内 体操習得・体操を教える技術・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士)

対 在住のおおむね65歳までで、運動することに支障がない方

定 15人(申込多数は抽選)

申 8月23日(月)までに、電話・メールで、件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を下記へ

▶健康課 ☎042-438-4037

✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



西東京しゃきしゃき体操について

□体操をお勧めしたい方

- ひざの周りの筋力をつけたい方
- バランスを良くしたい方
- コロナ禍で運動不足の方
- いつまでも自分の足で歩きたい方
- 地域の活動やサークル活動に体操を取り入れたい方

□体操の効果

体操を続けると、次のような効果があります

- 太ももの筋肉とふくらはぎの筋肉量が増加
- 片足で立っている時間が長くなる
- 日常生活動作が改善(肩こり解消・階段昇降がしやすくなる)

要申込 胸部健診(肺がん・結核) 8月2日(月)から受付開始

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和3年度から申込制に変わりました。

時・場 下表参照

午前9時30分～午後3時30分の指定時間

※時間の指定はできません。

内 胸部レントゲン撮影(該当の方に喀痰検査)

※喀痰検査のみはできません。

対 令和4年3月31日時点で40歳以上の方(肺の病気で、現在治療中または経過観察中の方を除く)

※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかな医療機関を受診を

お勧めします。

申 下表の申込期限までに、次のいずれかの方法

- 市HPから(右記QRコード)
- はがき(4面右上記入例回)
- 窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)

□受診方法 申込者に受診券を送付します。受診券に指定された日時・会場で受診してください。

※会場ごとの受診者数に限りがあるため、希望日以外の日程でご案内することがあります。

▶健康課 ☎042-438-4021

申込期限	受診券発送	実施日	会場
8月20日(金)まで (消印有効)	9月上旬	9月17日(金)	防災・保谷保健福祉総合センター
		21日(火)	
		22日(水)	
		27日(月)	
		29日(水)	
9月10日(金)まで (消印有効)	9月下旬	10月5日(火)	富士町福祉会館
		8日(金)	田無総合福祉センター
		12日(火)	下保谷福祉会館
		13日(水)	田無総合福祉センター
9月27日(月)まで (消印有効)	10月上旬	10月18日(月)	谷戸公民館
		19日(火)	田無総合福祉センター
		21日(木)	
		26日(火)	
10月28日(木)まで (消印有効)	11月上旬	11月17日(水)	田無総合福祉センター

※車いすの方は10月22日(金)に田無総合福祉センターで実施します。ご希望の方は9月27日(月)までにお申し込みください。