

健康

申込・問合せ：健康推進課 (☎64-1311-202)

離乳食講習会

とき 10月13日(水)午後1時20分～3時

ところ 田無総合福祉センター

対象 月齢 6～8か月児

定員 20組

内容 中期・後期食のお話

と試食、歯科のお話

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、9月29日(水)(消印有効)までに「離乳食講習会」係へ

健康推進課(保☎内線2362)

薬膳料理講習会

今回のテーマは「骨を丈夫にする薬膳」です。

とき 10月15日(金)午前10時～午後1時

ところ 田無総合福祉センター

対象 どなたでも

定員 24人(申込多数の場合)

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・保育希望の方はお子さんの氏名(ふりがな)・生年月日を明記し、9月25日(土)(消印有効)までに「ウオーキング講座」係へ

健康推進課(保☎内線2367)

合は初めての方を優先) 内容 講話、調理実習 講師 泉京子(管理栄養士)

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、9月25日(土)(消印有効)までに「薬膳料理講習会」係へ

健康推進課(保☎内線2365)

ウオーキング講座

とき 10月14日・21日(木)午前9時30分～正午(2日制)

ところ 保谷保健福祉総合センター

対象 30歳以上の市民の方

定員 30人(申込多数の場合)

内容 30歳以上の市民の方で膝痛・腰痛・股関節痛が少なく、2日間参加可能な方

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月25日(土)(消印有効)までに「ウオーキング講座」係へ

健康推進課(保☎内線2367)

両親学級

市内在住の、初めてパパママになる方を対象に、両親学級(1コース半日)を開催します。

とき 左表とおり

ところ 保谷保健福祉総合センター

定員 25組

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月25日(土)(消印有効)までに「両親学級」係へ

健康推進課(保☎内線2367)

肩こり・腰痛教室

とき 10月15日(金)午後1時30分～4時

ところ 田無総合福祉センター

対象 30歳以上で腰・首・肩を治療中ではない方

定員 30人

内容 腰痛・肩こりの予防や緩和に役立つストレッチ・エクササイズの実技、講話

申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、9月25日(土)(消印有効)までに「肩こり・腰痛教室」係へ

健康推進課(保☎内線2367)

車椅子使用の方の胸部レントゲン

今年度、基本健康診査胸部レントゲンの精密検査時に、車椅子対応リフト車を配車しました。精密検査の方以外の枠を、車椅子使用の方にご利用いただけます。ご希望の方はお申し込みください。

とき 10月14日(木)・田無総合福祉センター

受付時間 定員 午前9時30分～11時・10人、午後1時30分～3時・30人

対象 15歳以上(中学生除く)で、通常のレントゲン車のステップが上げられない車椅子使用の市民の方。

内容 胸部レントゲン直撮撮影、喀痰細胞診検査(40歳以上で問診により必要方のみ)

費用 無料(ただし、喀痰細胞診検査は、喀痰容器の送料がかかります)

申込方法 9月16日(木)午前9時から電話で、定員になり次第締め切ります。

体の状況によっては通常のレントゲン車での受診をお勧めする場合があります。ご了承ください。

半年以内、または定期的に胸部レントゲン撮影を医療機関で受けている方はご遠慮ください。

健康推進課(保☎内線2365)

西東京市休日診療所
上記のすべての休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...西東京市中町分庁舎(中町1-1-5 ☎24-3331)

9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)
19日 服部歯科医院(芝久保町3-9-16 ☎63-5245)
中村歯科医院(保谷町3-6-17 ☎61-2743)
20日 沼澤歯科医院(田無町4-27-9 TK 田無ビル2階 ☎65-8841)
とよき歯科(住吉町3-11-4 ☎24-8605)
23日 宮嶋歯科医院(北原町2-16-21 ☎65-5438)
平野歯科医院(富士町4-17-9 千正ビル2階 ☎63-2302)
26日 こみね歯科(南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎67-3415)
いのうえ歯科クリニック(下保谷4-14-1 サンホワイト保谷2階 ☎23-7660)

10月前半の健康相談・栄養相談
市民の方ならどなたでも 社センター
健康よろず相談 定員 5人(申込順)
とき 10月15日(金)午後1時30分～3時
電話予約制 申込締切:1日(金)
内容 医師による相談
健康相談(婦人科) とき 10月13日(水)午後1時30分～3時
健康相談(婦人科) とき 10月13日(水)午後1時30分～3時
健康相談(婦人科) とき 10月13日(水)午後1時30分～3時

10月の乳幼児健康診査
対象 5歳～12歳くらい
相談・指導 長濱ヒサ先生(言語訓練士)
申込 10月1日(金)までに電話で
教育相談課(☎25-4972)
10月の乳幼児健康診査
対象者には個別通知します。転入の方は、事前に連絡を。
田無会場(母子保健センター)
3～4か月児健康診査 14日(木)
6か月児健康診査 19日(火)
3歳児健康診査 13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 7日(木)
6か月児健康診査 12日(火)
3歳児健康診査 6日(水)

10月の育児相談
育児相談
とき 10月25日(月)午前9時30分～11時
母子保健センター/20日(水)午前9時30分～11時
保谷保健福祉総合センター
対象 乳幼児と保護者
内容 身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等)実施
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
子育てミニ講座
とき 10月4日(月)午前10時20分～11時
母子保健センター/20日(水)午前10時20分～11時
対象 生後2～3か月の乳児を持つ保護者
内容 ストレッチ体操等
持ち物 動きやすい服装・敷物用タオル
体重測定希望者の方は、9時30分から開所します

両親学級
健康推進課(保☎内線2365)
ことばの発達・発音などに心配のあるお子さんの言語訓練・相談
お子さんのことばの発達に心配がある、発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方のために言語相談・言語訓練の機会を設けます(1人20分程度)
とき 10月8日(金)午後1時30分
ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)

10月の予防接種
ポリオ予防接種
田無総合福祉センター
6日(水)、7日(木)、午後1時15分～2時
保谷保健福祉総合センター
4日(月)、5日(火)午後1時15分～2時
対象 生後3か月～90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん
持ち物 母子健康手帳、予防票
本人またはご家族が突発性ご来場はご遠慮ください。

10月の育児相談
育児相談
とき 10月25日(月)午前9時30分～11時
母子保健センター/20日(水)午前9時30分～11時
保谷保健福祉総合センター
対象 乳幼児と保護者
内容 身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等)実施
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
子育てミニ講座
とき 10月4日(月)午前10時20分～11時
母子保健センター/20日(水)午前10時20分～11時
対象 生後2～3か月の乳児を持つ保護者
内容 ストレッチ体操等
持ち物 動きやすい服装・敷物用タオル
体重測定希望者の方は、9時30分から開所します