

健康

糖尿病講座

とき 9月1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
 講師 管理栄養士、保健師
 定員 10人(申込順)
 申込 前日までに電話で健康推進課(☎内線2369)

離乳食講習会

とき 9月28日(木) 午後1時15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(第1子のみ)
 定員 25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・電話番号を記入し、9月8日(金)(消印有効)までに〒202 8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「離乳食講習会」係へ郵送

8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)	
20日	保谷厚生病院 (栄町1~17~18 ☎424-6640) 梅村こども診療所 (南町5~17~2 ☎467-8171)
27日	西東京中央総合病院 (芝久保町2~4~19 ☎464-1511) 藤原医院 (ひばりが丘北4~8~4 ☎421-6168)

~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、午後5時~9時
 場所...西東京市休日診療所(中町1~1~5 ☎424-3331)

受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。

8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)	
20日	こうもと歯科医院 (田無町4~24~14横山ビル2階 ☎462-8413) こまむら歯科医院 (下保谷2~1~21 ☎421-4180)
27日	二木歯科医院 (田無町6~7~6 ☎461-8290) しまだ歯科医院 (ひばりが丘北3~6~26 ☎422-4618)

乳がん自己検診講座

乳がんは、自分でみつけれられるがんの1つです。日常の自己管理の方法を学びませんか?
 とき 8月30日(水) 午前10時~11時30分
 ところ 田無総合福祉センター
 内容 保健師による講話・乳房モデルによる体験学習
 定員 20人
 申込 前日までに電話で健康推進課(☎内線2365)



表1 母親学級

回数	日時	会場
第8回	9月22日(金) 午後1時~4時10分	...保谷保健福祉総合センター
	9月29日(金) 午前10時~午後1時	
	10月2日(月) 午後1時~4時10分	
第9回	10月6日(金) 午後1時~4時10分	...田無総合福祉センター
	10月11日(水) 午前10時~午後1時	
	10月16日(月) 午後1時~4時10分	

表2 両親学級

回数	日時	はがき申込締切
第6回	9月23日(土) 午前9時15分~午後0時15分	8月23日(水)(消印有効)まで
第7回	10月21日(土) 午前9時15分~午後0時15分	9月21日(木)(消印有効)まで

9月前半の栄養相談

市民の方を対象に行います。
 栄養相談
 とき 9月4日(月) 午後1時30分~3時30分
 日(水) 午前9時30分~11時30分
 ところ 保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター
 内容 生活習慣病等(肥満・糖尿病・高脂血症等)の食事について管理栄養士による相談
 定員 5人(申込順・前日までに電話予約) (☎内線2369)

9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、事前に連絡を田無会場(母子保健センター)へ
 3~4か月児健康診査: 7日・28日(木) 21日(水)
 1歳6か月児健康診査: 19日(火) 13日(水)
 3歳児健康診査: 6日(水) (☎内線2362~2364)

乳がん検診の追加募集をします

対象 4月1日~平成19年3月31日の間に40歳以上で偶数年齢になる女性の方(平成19年3月31日の時点で偶数年齢の方)
 検診期間 10月2日(月)~平成19年2月28日(水)
 検診場所 西東京中央総合病院(芝久保町) 佐々総合病院・複十字病院
 院については、4月の募集で定員に達していませんので、今回の募集はありません。
 検診内容 マンモグラフィ(乳房のエックス線撮影)と視触診の併用検診
 費用 無料(ただし検診の結果で精密検査や治療が必要になった場合は健康保険が適用されません)
 申込方法 郵便はがきに、検診名 氏名(ふりがな) 住所 生年月日 電話番号を明記のうえ、8月15日(火)~9月5日(火)までに、〒202 8555西東京市役所保谷庁舎健康推進課「乳がん検診」係へ郵送
 対象年齢表など詳細は4月1日配布の「平成18年度健康事業ガイド」および市ホームページをご覧ください。
 なお、健康事業ガイドを紛失された方は、健康推進課窓口で配布しています。
 健康推進課(☎内線2361)

9月のBCG

とき 8日(金) 午前9時30分~11時
 ところ 保谷保健福祉総合センター
 対象 平成18年3月10日~6月9日までに生まれ、まだBCG接種を受けていないお子さん
 持ち物 母子健康手帳、予診票、長袖の上着、髪の毛をまとめるピン・ゴム等
 本人またはご家族が突発性発疹、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかった場合は疾患の種類によって治療後1~4週間接種できない場合があります(詳しくはお問い合わせください)。
 ステロイド剤を使用している場合、接種できないことがあります。また、薬を服用している場合は、お薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)をご用意ください。
 会場ではお荷物を全て持って移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。
 会場の都合によりお車での来場は遠慮ください。(☎内線2361)

9月の育児相談

育児相談
 とき・ところ 9月11日 子育て講座
 「じょうずに食べてるかな」
 とき・ところ 9月20日(水) 午前10時20分~11時
 保谷保健福祉総合センター
 対象 どなたでも
 ママサロン(要電話予約) とき・ところ 9月22日(金) 午前10時~11時30分
 保谷保健福祉総合センター
 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
 1歳児クラス、おはなしと遊び
 とき・ところ 9月11日(月) 午前9時30分と10時30分
 対象 1歳~1歳5か月のお子さんとその保護者
 定員 15人
 参加は一人一回。
 1人で歩けるようになっています。
 てからご参加ください。
 子育て講座
 「じょうずに食べてるかな」
 とき・ところ 9月20日(水) 午前10時20分~11時
 保谷保健福祉総合センター
 対象 どなたでも
 ママサロン(要電話予約) とき・ところ 9月22日(金) 午前10時~11時30分
 保谷保健福祉総合センター
 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
 1歳児クラス、おはなしと遊び
 とき・ところ 9月11日(月) 午前9時30分と10時30分
 対象 1歳~1歳5か月のお子さんとその保護者
 定員 15人
 参加は一人一回。
 1人で歩けるようになっています。