

健康

糖尿病講座

とき 11月10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(保谷内線2364)

高脂血症予防講演会

とき 11月6日(月)午後1時30分~3時30分
ところ 田無総合福祉センター

講師 未定弘行医師(西東京市医師会・西東京中央総合病院)・管理栄養士
定員 50人
申込 当日、直接会場へ健康推進課(保谷内線2365)

シエイプアップ講座

体脂肪が気になる方、ぜひご参加ください。

とき 11月2日(木)午後1時30分~2時30分
ところ 田無総合福祉センター

講師 知念俊昭医師(西東京市医師会・知念医院)
申込 当日、直接会場へ健康推進課(保谷内線2365)

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一つといわれています。日常の自己管理の方法を学びませんか?

とき 10月26日(木)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 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 前日までに電話予約健康推進課(保谷内線2365)

マタニティ講演会

父母・祖父母になる方へ、これから赤ちゃんを迎えるけれど、出産前後の心と体はどう変化するの?周りの人はママになる人をどう支えたらいいの?子育てはお母さん一人ではできないもの。母になつていく方と、それを応援し

ていくご家族の方へ、専門の先生3人のお話です。
とき 11月11日(土)午後1時30分~3時40分(受付開始:午後1時から)
ところ 田無総合福祉センター

対象 妊婦、その家族(父親・祖母になる方)ほか
講師 産科:湯川澄江先生、歯科:飯沼かおり先生、心理:新出真理先生

母親学級・両親学級

市在住の、初めてママ・パパになる方を対象に、母親学級・両親学級を開催します。
母親学級(1コース3日間)
日程および会場 表1参照
対象 市在住で、初めてママになる方。妊娠6か月~8か月頃を目安にお申し込みください。

定員 28人(申込順)
申込 電話で
両親学級(1コース半日)
日程 表2参照
ところ 保谷保健福祉総合センター

対象 市在住で初めてママ・パパになる方。妊娠8か月頃を目安にお申し込みください。
定員 28組

申込 往復はがきに、住所・夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望日(第二希望までを、日程の早い順に記載してください)・出産予定日・病院名・市の母親学級受講の有無を明記のうえ、〒8555西東京市役所保谷庁舎

保谷保健福祉総合センター健康推進課係へ郵送
案内チラシは、母子健康手帳に同封のほか、健康推進課・田無総合福祉センター、田無庁舎市民課、各出張所窓口で配布しています。
健康推進課(保谷内線2366)

表1 母親学級

Table with 3 columns: 日時, 会場. Rows for 第10回 and 第11回.

表2 両親学級

Table with 3 columns: 日時, はがき申込締切. Rows for 第8回 and 第9回.

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

お子さんのことばの発達に不安がある、発音に誤りがある等、「ことば」に心配がある方のために、言語相談・言語訓練の機会を設けます(1人15分程度)。
とき 11月7日(火)午後1時30分から
ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)
対象 5歳~12歳くらい
定員 12人(申込順)
相談・指導 長濱ヒサ先生(言語訓練士)
申込 10月31日(火)までに電話で教育相談課(保谷内線425・4972)

10月後半の休日診療

Table with 3 columns: 診療時間, 医療機関(所在地・電話番号). Rows for 15日, 22日, 29日.

~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。

10月後半の休日歯科診療

Table with 3 columns: 受付時間, 医療機関(所在地・電話番号). Rows for 15日, 22日, 29日.

11月のBCG予防接種

とき 11月7日(火)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5月9日~8月8日までに生まれて、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、予防票、大きな袋(荷物まとめ用)、髪の毛をまとめるバン・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。
薬を服用している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)を持参すると便利です。

11月の育児相談

育児相談
とき・ところ 11月6日(月)午前9時30分~11時

対象 生後2~3か月のお子さんと保護者
内容 参加者同士の交流、リラクゼーション等
持ち物 動きやすい服装・お子さんに必要なもの・敷物用タオル
お子さんの体重測定希望の方は、午前9時30分から開所しています。



「お芋大集合」
とき・ところ 11月1日(水)午前10時20分と11時

「おはなしと遊び」
とき・ところ 11月27日(月)午前9時30分と10時
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1人1回
1人で歩けるようになってからご参加ください。

11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 11月1日・15日(水)午前9時30分~11時

11月13日(月)午後1時30分~3時30分
ところ 田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター

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)
健康推進課(保谷内線2369)

11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: 11月9日・30日(木)
1歳6か月児健康診査: 11月14日・28日(火)

3歳児健康診査: 11月1日・29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: 11月2日・16日(木)
1歳6か月児健康診査・保育相談: 11月21日(火)

3歳児健康診査: 11月15日(水)
健康推進課(保谷内線2366)

