



健康イキイキ!



市役所代表電話 ☎464 - 1311

事業名	日時	場所	対象	定員	内容など	申し込み方法など	問い合わせ		
一般	糖尿病講座	11月7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)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方に関するお話 講師：保健師、管理栄養士	前日までに電話予約	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021	
	栄養相談	11月5日(水) 午前9時～正午 11月17日(月) 午後1時～4時	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	生活習慣病について栄養相談を希望する方	各日5人 (申込順)	生活習慣病(肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症 [※])について管理栄養士による相談	11月4日(水)までに電話予約 11月14日(金)までに電話予約		
夫婦	ファミリー(両親)学級3日間コース	11月21日(金) 午前10時～午後1時 11月28日(金) 午前10時～午後1時 12月13日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方 対象出産予定日のめやす：3月5日～4月15日 妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です	28組 (申し込み多数の場合は抽選。第1希望コースに参加できる方は、連絡はしません。第1希望に参加できない場合のみ連絡します)	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、歯ブラシ 妊娠中の食事の話、クッキング、試食 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、テキスト(1回目に配布) 赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳等)父親の役割、育児参加方法 [※] 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	下記記入例を参考に、はがきにご記入のうえ、子ども家庭支援センター母子保健係「ファミリー学級担当」まで 申込期間：10月21日(火)～11月4日(火)消印有効 はがきの内容を便せんなどに記載し封書による申し込みでも可		
子ども	B C G	11月11日(火) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	5月9日～8月12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、接種部位を紫外線から守るために長袖の上着、荷物をまとめるための袋、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム [※] 【注意事項】本人またはご家族が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癒後1～4週間接種できないことがあります。 普段ステロイド剤の塗り薬を腕に塗っているお子さんは、接種日の2日前までに必ず母子保健係にお問い合わせください。 また、薬を服用(使用)している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)を用意ください。 車での来場は遠慮ください。	予診票は生後2か月になった月末に郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。 転入 [※] の方は事前に子ども家庭支援センター母子保健係までご連絡ください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037	
	3～4か月児健康診査	11月20日(木) 11月6日(木)・27日(木)	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	個別に通知		集団指導、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し絵本のプレゼントも行なっています	対象者に個別通知します。 転入 [※] の方は事前にご連絡ください。		
	1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	11月18日(火) 11月25日(火)	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター			歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 医科については医療機関での受診となります。詳細は個別通知をご覧ください。			
	3歳児健康診査	11月26日(水) 11月12日(水)	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター			集団指導、問診、尿検査、視力検査、身体測定、診察(内科・歯科)希望の方に個別相談			
	育児相談	11月4日(火) 午前9時30分～11時 11月17日(月) 午前9時30分～11時	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	乳幼児と保護者		個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康 [※])、体重・身長計測 【持ち物】母子健康手帳、歯科相談希望の方は歯ブラシ	当日、直接会場へ		
	子育て講座	11月17日(月) 1回目：午前10時10分～10時40分 2回目：午前10時50分～11時20分	保谷保健福祉総合センター	7～8か月ごろ	各回15人	歯科編 『歯がはえてきたね』	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。		
	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	11月14日(金) 午後1時30分	市役所教育相談センター(保谷庁舎4階)	5歳～12歳くらい	12人 (申込順)	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・言語訓練を行います(1人約15分) 指導 長濱ヒサ先生(言語訓練士)	11月12日(水)までに電話で		教育相談センター ☎425 - 4972

休日診療	医科 (診療科目等については、お問い合わせのうえお出かけください。)			歯科	
	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	【受付時間】 午前10時～午後4時
19日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎461-8822	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	清水歯科 富士町6-4-4 ☎461-8713	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎421-1868
26日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎461-4944	上記診療所では、 歯科診療を行っておりません。	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎461-1100	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎451-6480

健康保険証、診察代をお持ちください。

🌸 はがき記入例

¥50

〒202 - 8555
中町1 - 5 - 1

子ども家庭支援センター
母子保健係「ファミリー学級担当」行

『ファミリー(両親)学級申し込み』
参加希望コース
第1希望：第2希望
夫婦の氏名(ふりがな)・年齢
住所
日中連絡のつく電話番号
(抽選により第1希望にもれた場合のみ連絡します)
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講(予定)の有無
パパの参加予定日
(例)全日程、1日目と3日目、3日目のみ[※]