



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			
薬膳料理講習会	1月29日(木) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市民	24人 (抽選)	冷えを改善し、血流を良くする薬膳(講座と調理実習)	下記記入例Aを参照。 申込期間: 1月5日(月) (消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021			
糖尿病講座	1月9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・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				
栄養相談	1月14日(木) 午前9時～正午 1月19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・脂質異常症等)について管理栄養士による相談	1月13日(火)までに電話予約 1月16日(金)までに電話予約				
ファミリー(両親)学級3日間コース	第15コース	1日目: 1月9日(金) 午前10時～午後1時 2日目: 1月16日(金) 午前10時～午後1時 3日目: 1月31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 第5コース対象出産予定日: 4月10日～5月30日 第6コース対象出産予定日: 5月15日～6月20日	各コース28組(申し込み多数の場合は抽選。第1希望に参加できない場合のみ連絡します)	【1日目】: 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 【2日目】: 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、三角巾、テキスト(1日目配布) 【3日目】: 赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など)父親の役割、育児参加方法など 【持ち物】 母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1日目に配布)	下記記入例Bを参照。 第15コース申込期間: 12月23日(火)まで(消印有効) 第16コース申込期間: 12月30日(火)～1月13日(火)(消印有効) はがきの内容を便箋などに記載し封書による申し込みでも可			
	第16コース	1日目: 1月30日(金) 午前10時～午後1時 2日目: 2月6日(金) 午前10時～午後1時 3日目: 2月14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	妊婦のみの参加も可 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。						
	B C G	1月6日(火) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	7月8日～10月7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、予診票、長袖の上着、荷物入れ、ピン・ゴムなど 【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療後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問い合わせを。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を用意ください。車での来場はご遠慮ください。	予診票は生後2か月になった月末にお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」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。
	3～4か月児健康診査	1月8日(木)・22日(木) 1月15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実施。	対象者に個別通知。転入の方は事前にご連絡ください。
	1歳6か月児健康診査	1月20日(火) 1月27日(火)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター					-	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	1月7日(木) 1月14日(木)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター					-	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	1月19日(月) 午前9時30分～11時 1月29日(木) 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・お母さんの健康など)、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	1月19日(月) (午前中) 1回目: 10時10分～10時40分 2回目: 10時50分～11時20分 1月29日(木) (午前中) 1回目: 10時10分～10時40分 2回目: 10時50分～11時20分	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	1歳ごろ	各回とも 先着15人	保育編『言葉をはぐくむ』 歯科編『はじめての歯みがき』	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。				
2歳児クラスすくすく相談会	1月26日(月)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知(平成19年1月生まれのお子さん)	-	集団の話(心理講話、親子遊び)・身体測定・問診・個別相談(栄養・保育・母乳・心理・歯科) 2歳6か月までの方で希望する方は問い合わせください。	対象者に個別通知。転入の方は事前にご連絡ください。				

医科(診療科目については、お問い合わせのうえ来院ください。)		歯科	
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	【受付時間】 午前10時～午後4時
21日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	大野医院 柳沢1-4-26 ☎461-8702	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎469-1182
23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	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎466-3234
28日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎464-1550	山口歯科医院 ひばりが丘 1-5-12 ☎421-4029
29日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎453-8500	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎467-3955
30日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2サウスタウンビル2階 ☎464-3226	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎468-2221
31日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	石田クリニック 谷戸町1-23-13 ☎421-9905	村山歯科医院 南町5-15-23 ☎463-8706
		廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎425-6476	ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Will1階 ☎438-2190
			とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎424-8605
			ちはら歯科医院 富士町4-15-9 武蔵野ビル2階 ☎465-7883
			富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビル地下1階 ☎468-2900
			宮内歯科医院 東町3-4-4 ☎422-5457

各科に受診の際は健康保険証、診察代をお持ちください。

### はがき記入例

**A**

¥50

〒202 - 8555  
中町1 - 5 - 1  
市役所健康年金課  
成人保健係  
『薬膳料理講習会申込』  
行

『薬膳料理講習会  
申込』

氏名(ふりがな)  
生年月日  
年齢  
住所  
電話番号

**B**

¥50

〒202 - 8555  
中町1 - 5 - 1  
市役所子ども家庭支援  
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)  
出産予定日・病院名  
病院などの母親学級受講  
(予定)の有無  
(例)全日程、1日目と3  
日目、3日目のみなど