



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	内容等	申し込み方法 [※]	問い合わせ	
一般	糖尿病講座	3月7日(金) 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方と家族	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：管理栄養士、保健師	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	3月3日(月) 午後1時15分～3時30分 3月5日(水) 午前9時15分～11時30分	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター	生活習慣病についての栄養相談を希望するおおむね64歳以下の方	各日5人 (申込順)	生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症等)について管理栄養士による相談	2月29日(金)までに電話予約 3月3日(月)までに電話予約	
女性	母親学級 3日間コース	第15コース 3月14日(金) 午後1時～4時10分 3月18日(火) 午前10時～午後1時 3月24日(月) 午後1時～4時10分	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	初めて母親になる市内在住の妊娠6～8か月ごろの方	28人 (申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ 栄養の話、マタニティクッキング 妊娠中の歯の健康、新生児の世話、もく浴実習	3月7日(金)までに電話予約	
子ども	BCG	3月7日(金) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	平成19年9月9日～12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・ゴム等 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)をご用意ください。 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・予診票つづり」に入っています。転入等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	3月6日(木) 3月13日・27日(木)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター	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	対象者に個別通知します。転入等の方は事前にご連絡ください。	
	1歳6か月児健康診査	3月18日(火) 3月25日(火)	保谷保健福祉総合センター 母子保健センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 歯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。	対象者に個別通知します。転入等の方は事前にご連絡ください。	
	3歳児健康診査	3月12日(水) 3月19日(水)	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、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	対象者に個別通知します。転入等の方は事前にご連絡ください。	
	育児相談	3月10日(月) 午前9時30分～11時 3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・お母さんの健康等) 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	3月10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 3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	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	10か月～2歳ごろ	各回とも先着20人	栄養編 『ちゃん朝ごはん』	当日、直接育児相談受付へ育児相談をご利用の方は、1回目の講座に参加してください。	
	ママサロン	3月10日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、午前9時30分から開所 3月17日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、午前9時30分から開所	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター	2～3か月のお子さんとお母さん	20組	母と子のふれあい方、参加者同士の交流、希望の方に母乳・育児相談 持ち物 ：お子さんに必要なもの、敷物用タオル 親子とも、動きやすい服装でお越しください。	前日までに電話予約 参加は1組1回限りです。	
ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会	2月29日(金) 午前9時30分～正午(予約制)	こどもの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館1階)	言葉の発達の遅れが気になる、言葉が出ないなどでお悩みの方	-	相談員 ：洲鎌倫子さん(小児神経科医)	2月18日(月)より電話受付	こどもの発達センターひいらぎ ☎422 - 9897	
高齢	高齢者栄養相談	3月7日(金) 午後1時30分～4時30分	高齢者支援課(田無庁舎1階)	65歳以上の栄養相談を希望する方	3人	高齢者の食事について管理栄養士による相談	3月5日(水)までに電話予約	高齢者支援課 地域支援係 ☎438 - 4028

+	休日診療	内科(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10時	<受付時間> 午前10時～午後4時	
17日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	中山皮膚科医院 泉町4-4-21 ☎422-1223	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎467-5122	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎422-5450	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	大野医院 柳沢1-4-26 ☎461-8702	上記診療所では、歯科診療を行っておりません。	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1-2階 ☎423-7660	

休日に、体の具合が悪くなったときは、左記の病院へ

健康保険証、診察代をお持ちください。