



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 7月4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 8月6日(水) 午前9時～正午 7月14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・脂質異常症など)について管理栄養士による相談	8月4日(月)までに電話予約 7月11日(金)までに電話予約	
女性	母子健康手帳の交付 平日の月～金曜日 午前8時30分～午後5時	保谷保健福祉総合センター(子ども家庭支援センター・母子保健係)・市民課(田無庁舎)・各出張所	妊娠された方	—	初妊婦の方や相談のある方は、保健師が常駐している保谷保健福祉総合センターにご来所ください。必要な方には妊婦訪問も行っています。	妊娠が医療機関で確認されたら速やかにご来所ください。	
子ども	離乳食講習会 7月31日(木) 午後1時15分～3時	田無総合福祉センター	6～8か月児(第1子のみ)	約25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科のお話	下記記入例のように往復はがきに記入のうえ、子ども家庭支援センター「離乳食講習会担当」まで 【申込期間】：7月17日(木)消印有効	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
	むし歯予防のための歯科相談 -乳歯を守るう- 申し込み後個別に通知します	母子保健センターおよび保谷保健福祉総合センター(地区ごとに振り分け)	1歳6か月児(1歳6か月児歯科健診終了者)から3歳未満までの幼児	実施日ごとに設定	定期的に歯科健診、相談、また必要に応じて予防処置を行います	下記記入例のように往復はがきに記入のうえ、子ども家庭支援センター「歯科相談担当」まで	
	赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問) 電話で日程調整をします。	ご家庭に助産師または保健師が訪問します。	赤ちゃんが生まれた全ての家庭	—	赤ちゃんの体重測定 発育・発達状況の確認 授乳相談 お母さんの体調などの相談に応じます	母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送してください。電話でも可。	

休日診療	内科(診療科目については、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
6日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	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	宮嶋歯科医院 北原町2-16-21 ☎465-5438	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
13日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	酒枝医院 北原町2-1-38 ☎461-4944	上記診療所では、歯科診療を行っていません。	ちはら歯科医院 富士町4-15-9 武蔵野ビル2階 ☎465-7883	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎421-4029

健康保険証、診察代をお持ちください。

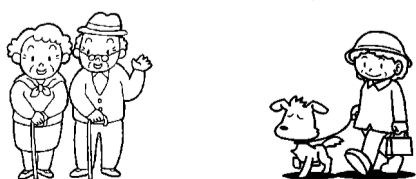
はがき記入例

〒202-8555
市役所子ども家庭支援センター母子保健係
「歯科相談担当」または「離乳食講習会担当」行

『乳幼児歯科相談』申し込みまたは
『離乳食講習会』申し込み
保護者氏名
おさんの名前(ふりがな)・生年月日
住所
日中連絡のつく電話番号
乳幼児歯科相談の場合は最後に受診した歯科健診の日付または時期、離乳食講習会の場合は講習会の日にちも記入してください。

「第4回介護予防大作戦 in 東京」東村山大会 シニアが伝える介護予防～元気で百歳～

時 7月11日(金)午後1時30分～4時
12日(土)午前10時～午後4時
場 東村山市立中央公民館(東村山駅より2分)
心身ともに健康で生きがいを持って生涯地域社会の一翼を担いたい、と願う都内の高齢者が東村山市に集まり、最先端の介護予防の様子を伝えます。
イベント満載のこの機会にお1人でも多くの方々の来場をお待ちしています。



問 健康長寿のまちづくり推進室(東村山市役所内)(☎042-390-1203)
企画政策課 問(☎460-9800)

認知症サポーター養成講座

認知症について学びませんか?
高齢者の増加に伴い、認知症の方も増加することが見込まれています。
認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。
まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか?



認知症サポーターとは...認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター

一養成の取り組みは全国的に展開されています。
今年度は下表の日程で開催しますので、時間・場所・申込期間等確認のうえぜひご参加ください。
④市内在住・在勤の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方
⑤認知症、認知症サポーター100万人キャラバン、認知症の方を地域で支えるためについて
⑥往復はがきに、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、7月15日(火)(必着)までに〒202-8555 市役所高齢者支援課地域支援係「認知症サポーター養成講座」担当へ郵送
応募者多数の場合、抽選で決定
高齢者支援課 保(☎464-1311(代)内線2349)

日時	会場	定員	申込期間
7月29日(火) 午後2時～3時30分	高齢者センター きらら 富士町1-7-69	50人	今回 7月15日(火)まで募集
9月30日(火) 午後2時～3時30分	ひばりが丘公民館 ひばりが丘2-3-4	50人	9月上旬募集 予定
平成21年 1月30日(金) 午後2時～3時30分	芝久保公民館 芝久保町5-4-48	50人	1月上旬募集 予定