



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	<b>糖尿病講座</b> 5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
	<b>栄養相談</b> 5月14日(水) 午前9時～正午 5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の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	5月12日(月)までに電話予約 5月16日(金)までに電話予約	
	<b>野菜たっぷり食育講座「韓国料理をつくろう」</b> 6月17日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市内在住の方	24人 (抽選)	韓国家庭料理(話と調理実習) 講師：金理順氏(韓国料理研究家・管理栄養士)	下記記入例Aを参考に往復はがきで野菜たっぷり食育講座担当まで 申込期限：5月15日(木)まで消印有効	
女性	<b>母子健康手帳の交付</b> 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) 田無庁舎(市民課)・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来所ください。必要方には妊婦訪問も行います。	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	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
	<b>妊婦健康診査(手続きはお済みですか)</b> 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)	3月31日以前に母子健康手帳の交付を受けた方で窓口に来所した時点の妊娠週数を基準に36週以上の方... 1回分 20週～35週の方... 2回分 20週未満... 3回分	-	4月から妊婦健康診査の助成が5回分になりました。 3月以前に母子健康手帳の交付手続きをされた方に受診票の追加交付をしています。	母子健康手帳を持参のうえ、窓口へご来所ください。(来所の日程により、妊娠週数がかわりますので、早めに手続きするようご協力をお願いします。)	
子ども	<b>離乳食講習会</b> 5月29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)	25組程度	離乳食のすすめ方、デモンストラーション、試食、歯科のお話	下記記入例Bを参考に往復はがきで子ども家庭支援センター「離乳食講習会担当」まで 申込期限：5月15日(木)まで消印有効	こどもの発達センター ひいらぎ ☎422 - 9897
	<b>赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)</b>	電話で日程調整をさせていただきます	各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ご家庭	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	
	<b>からだの動きが気になる子どもの発育相談会</b> 毎月第3木曜日 午前9時30分～正午(予約制) 5月は15日(木)、6月は19日(木)、7月は17日(木)です。	こどもの発達センターひいらぎ(住吉会館ルピナス1階)	手足や体の動きがちょっと気になる、まだ歩けないなど、子どもの発育に不安のある方	-	気軽にお願いします。 相談員：三井田さとこさん(理学療法士)	随時電話にて受け付けます。 受付時間：水曜日を除く午後1時30分～5時	
	<b>ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会</b> 各月毎週金曜日 午前9時30分～正午(予約制)	同上	ことばの発達の遅れが気になる、ことばが出ないなど、悩んでいる方、専門家に相談したい方	-	気軽にお願いします。 相談員：伊東由紀さん(言語聴覚士)	同上	
<b>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</b> 5月16日(金) 午後1時30分～	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」が不安な方のために、言語相談・言語訓練をおこないます。 指導：長濱ヒサ先生(言語訓練士)1人15分程度。	5月14日(木)までに電話で教育相談センターへ	教育相談センター ☎425 - 4972	

診療時間	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	
	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	
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎450-5100	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331  上記診療所では、 歯科診療を行って おりません。	小川歯科 南町2-2-7 ☎461-9301	稲富歯科医院 ひばりが丘北 3-3-35 ☎423-2084
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎438-7188		ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Wビル1階 ☎438-2190	清水歯科 富士町6-4-4 ☎461-8713
5日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎421-7201		神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎466-3234	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎422-6488
6日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎425-1178		いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎463-7785	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎421-4029
11日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	梅村こども診療所 南町5-17-2 ☎467-8171		南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎467-5122	鎌田歯科 ひばりが丘北 3-7-8 ☎423-2526

### はがき記入例

〒202-8555  
中町1-5-1  
市役所健康年金課成人保健係・子ども家庭支援センター母子保健係各担当行

**A**

『野菜たっぷり食育講座』申し込み  
氏名(ふりがな)  
生年月日  
住所  
④日中連絡のつく電話番号

**B**

『離乳食講習会』申し込み  
希望の講習会の日にち  
住所  
保護者氏名  
お子さんの名前(ふりがな)  
お子さんの生年月日  
日中連絡のつく電話番号

健康保険証、診察代をお持ちください。