



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
腰痛予防講演会	2月26日(木) 午後1時30分～2時30分	田無総合福祉センター	どなたでも	50人	腰痛のメカニズムや治療、正しい対処法についての講演会 講師：平澤洋一郎医師（西東京中央総合病院）	申し込み不要 当日、直接会場へ	
糖尿病講座	3月6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	3月4日(水) 午前9時～正午 3月16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	3月2日(月)までに電話予約 3月13日(金)までに電話予約	
ファミリー学級3日間コース	3月3日(火) 午前10時～午後1時	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	28組 (申し込み多数の場合抽選。第1希望に参加できない場合のみ連絡)	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	下記記入例を参照。 申込期間：2月17日(火)（消印有効） はがきの内容を便箋等に記載し封書による申し込みでも可	
	3月10日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	対象出産予定日のめやす：6月15日～7月25日 妊婦のみでの参加も可		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回目に配布）		
	3月14日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	1・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です		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回目に配布）		
B C G	3月10日(火) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	平成20年9月12日～12月5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、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てください。 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（お薬手帳など）を持参してください。 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。 転入など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5日・26日(木)	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 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。 転入などの方は事前にご連絡ください。	
	3月19日(木)	保谷保健福祉総合センター					
1歳6か月児健康診査	3月17日(火)	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月24日(火)	保谷保健福祉総合センター					
3歳児健康診査	3月4日・25日(木)	母子保健センター	-	-	集団指導、問診、尿検査、視力検査、身体計測、診察（内科・歯科）、希望の方に個別相談		
	3月18日(木)	保谷保健福祉総合センター					
育児相談	3月11日(水) 午前9時30分～11時	母子保健センター	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	
	3月16日(月) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター					
子育て講座	3月11日(水) 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	10か月から2歳ごろ	各回とも 先着20人	栄養編 『レンジで簡単クッキング』	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。	
	3月16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					
2歳児すくすく相談会	3月2日(月)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知 (平成19年3月生まれのお子さん) 2歳6か月までの方で希望される方はお問い合わせください。	-	集団の話（心理講話、親子遊び）・身体計測・問診・個別相談（栄養・保育・母乳・心理・歯科）	対象者に個別通知。 転入等の方は事前にご連絡ください。	

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
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎453-8500	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎422-1870
22日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	石田クリニック 谷戸町1-23-13 ☎421-9905	上記診療所では、 歯科診療を行って おりません。	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎421-8141	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211

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
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3日間コース』担当行

『ファミリー学級3日間コース申込』
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
パパの参加予定日
(例)全日程、1日目と3日目、3日目のみ...など