

健康

申込・問合せ：健康推進課
 (☎64・13111千202 8555
 西東京市役所保谷庁舎)

糖尿病講座

とき 7月1日(金)午前10時~11時30分
 ところ 保谷保健福祉総合センター
 対象 食事療法をこれから始める方およびその家族
 定員 10人(申込順)
 内容 糖尿病の食事療法
 講師 管理栄養士、保健師
 申込 6月30日(木)までに電話で予約
 健康推進課(☎☎内線2366)

リラクゼーション講座

とき 7月1日(金)午後1時30分~3時30分
 ところ 保谷保健福祉総合センター
 定員 30人
 内容 講話・呼吸法など
 講師 菊地章彦さん(ヒューマンリエンジニア・臨床心理士)
 申込 前日までに電話で(申込順)
 健康推進課(☎☎内線2365)

骨粗しょう症予防教室

はじめよう!骨元気生活!骨量は30歳をピークに減少していく一方と知られていますが、若いうちからの骨づくり、年齢を重ねてきたら転ばない生活の工夫が必要です。まずは骨密度を測定してみましよう。

とき・内容 別表参照
 ところ 田無総合福祉センター
 対象 18歳~59歳の女性
 定員 110人
 すでに、骨粗しょう症治療中の方は遠慮ください。
 保育あり(定員5人)
 申込 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、6月25日(土)(消印有効)までに「骨粗しょう症予防教室」係へ
 保育をご希望の方はお子さんの氏名・生年月日も記入してください。

18~59歳
 1日目 医師講演、管理栄養士講演 7/14(木)午後1時30分~4時
 2日目 骨密度測定、個別結果相談 7/15(金)午後1時30分~4時
 3日目 歯科講座、運動実技 7/21(木)午前9時~正午 7/19(火)午前9時~正午

離乳食講習会

健康推進課(☎☎内線2367)
 とき 7月20日(水)午後1時20分~3時
 ところ 田無総合福祉センター
 対象月齢 6~8か月児
 定員 25組
 内容 中期・後期食のお話と試食、歯科のお話
 申込 往復はがきに住所・氏名(親と子、ふりがな)・乳児の生年月日・電話番号を明記し、7月6日(水)(消印有効)までに「離乳食講習会」係へ
 健康推進課(☎☎内線2362)

母親学級

市在住の、初めてママになる方を対象に、母親学級を開催します。
 母親学級(1コース3日間)とき・ところ 別表参照
 時間は、田無総合福祉センター会場が午前10時~午後1時、保谷保健福祉総合センター会場が午後1時~4時
 対象 妊娠6~8か月ごろの初妊婦の方
 定員 28人(申込順)
 申込 電話で予約

7月15日(金)
 7月22日(金)
 7月29日(金)
 8月19日(金)
 8月26日(金)
 9月5日(月)

表	とき	ところ
第5回	7月15日(金)	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター
	7月22日(金)	
	7月29日(金)	
第6回	8月19日(金)	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター
	8月26日(金)	
	9月5日(月)	

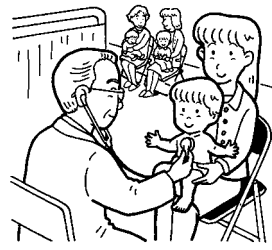
健康推進課(☎☎内線2362)
 ことばの発達・発音などに心配のある子どもへの言語訓練・相談
 ことばの発達に心配がある、発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ子どものために言語相談・言語訓練の機会を設けます(1人20分程度)。
 とき 7月1日(金)午後1時30分から
 ところ 教育相談課(保谷庁舎4階)
 対象 5歳~12歳くらい
 相談・指導 長濱ヒサ先生(言語訓練士)
 申込 6月24日(金)までに電話で教育相談課へ(☎25・4972)
 教育相談課(☎☎内線2641)

からだの動きが気になる子どもの発育相談会

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は気軽にきてください。
 とき 7月7日(木)午前9時30分~正午(予約制)
 ところ このまの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館1階)
 相談員 若狭三郎さん(作業療法士)
 申込 6月16日(木)から電話で
 このまの発達センターひいらぎ(☎22・9897)

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会
 とき 7月6日(水)午前9時30分~正午(予約制)
 ところ このまの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館1階)
 相談員 石崎朝世先生(小児神経科医)
 申込 6月16日(木)から電話で
 このまの発達センターひいらぎ(☎22・9897)

7月の乳幼児健康診査
 対象者に個別通知します。
 転入の方は、事前に連絡をしてください。
 田無会場(母子保健センター)
 3~4か月児健康診査：14日・28日(木)
 1歳6か月児健康診査：12日・26日(火)
 3歳児健康診査：13日(水)
 保谷会場(保谷保健福祉総合センター)
 3~4か月児健康診査：7日・21日(木)
 1歳6か月児健康診査：5日、19日(火)
 3歳児健康診査：20日(水)



7月前半の栄養相談

市民の方ならどなたでも栄養相談
 とき・ところ 4日(月)午後1時30分~3時
 30分・保谷保健福祉総合センター
 13日(水)午前9時30分~11時30分・田無総合福祉センター
 総合福祉センター
 定員 各日5人申込順
 1日(金)まで 12日(火)までに電話予約制
 内容 管理栄養士による相談
 (☎内線2365・2367)

7月の育児相談

育児相談
 とき・ところ 4日・25日(月)午前9時30分~11時
 母子保健センター/13日(水)午前9時30分~11時
 保谷保健福祉総合センター
 対象 乳幼児と保護者
 内容 身長・体重測定、個別相談(保育・栄養等)実施
 持ち物 母子健康手帳・歯科相談は歯ブラシ
 申込 当日、直接会場へ
 子育て支援講座
 とき・ところ 内容 4日(月)午前10時20分~11時
 2回・母子保健センター
 1・「歯がはえてきたね」
 対象 7~8か月ごろの乳児を持つ保護者(電話予約不要)
 「2歳児クラス」
 1歳児クラス)とも電話予約不要
 とき・ところ 9時30分~11時30分・開所してま

7月の予防接種
 BCG
 とき 4日(月)午前9時30分~11時
 ところ 保谷保健福祉総合センター2階
 対象 平成17年1月6日~平成17年4月5日に生まれて、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、髪の毛をまとめるピン・ゴム等
 本人またはご家族が突発性
 性発疹、麻疹、水ぼうそう等の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週間接種できない場合があります。
 詳細はお問い合わせください。
 ステロイド剤を使用している場合、接種できないことがあります。
 車での来場は遠慮ください。
 (☎内線2361)

予約制)
 とき・ところ 対象 13日(水)午前9時30分~11時
 2回・保谷保健福祉総合センター・2歳~2歳6か月の幼児
 25日(月)午前9時30分~11時
 2回
 ・母子保健センター・1歳~1歳6か月の幼児
 ママサロン(電話予約制)とき・ところ 4日(月)午前10時~11時30分・母子保健センター/25日(月)午前10時~11時30分・保谷保健福祉総合センター
 対象 生後2~3か月の乳児を持つ保護者
 内容 ストレッチ体操等
 持ち物 動きやすい服装
 ・敷物用タオル
 体重測定希望者の方は9時30分から開所してま

6月後半の休日診療

診療時間
 病院...午前9時~午後10時
 医院...午前9時~午後5時

医療機関(所在地・電話番号)
19日 佐々総合病院 (田無町4-24-15 ☎61-1535)
鈴木医院 (向台町2-7-3 ☎61-2102)
26日 保谷厚生病院 (栄町1-17-18 ☎24-6640)
馬場医院 (保谷町6-15-2 ☎62-9177)

~西東京市休日診療所~
 上記の休日に診療を行っています。
 診療時間...午前10時~正午、午後1時~4時、5時~9時
 場所...西東京市中町分庁舎(中町1-1-5 ☎24-3331)

6月後半の休日歯科診療

受付時間...午前10時~午後4時

医療機関(所在地・電話番号)
19日 天野歯科医院 (南町2-8-8 ☎61-8672)
樋口歯科医院 (保谷町3-11-24 ☎61-0551)
26日 渡辺歯科医院 (南町5-4-4 ☎69-1182)
山本歯科医院(ひばりが丘1-3-2 永山ビル1階 ☎21-1182)

