



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
成人	男性の基本料理教室	2月17日(火)・24日(火) 3月3日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	料理未経験者の男性で3日間参加できる方。他で習ったことのある方はご遠慮ください。	20人 (抽選)	だしのとり方、野菜の切り方、栄養バランスのとり方など、健康でおいしい料理を作るための基本的なことを学びます。	次頁記入例参照。 申込期間：1月25日(日) (消印有効)	健康年金課 成人保健係 ☎438 - 4021
	本年度最後胸部健診(結核・肺がん検診)	1月21日(水) 午前9時30分～11時 午後1時30分～3時 1月22日(木) 午前9時30分～11時 午後1時30分～3時	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター	40歳以上(平成21年3月31日現在)の方で、本年度の胸部健診未受診の方	なし	胸部レントゲン間接撮影(必要な方に喀痰細胞診検査)	直接会場へ(事前申込は不要)	
	糖尿病講座	2月13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	
	栄養相談	2月4日(水) 午前9時～正午 2月9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・脂質異常症等)について管理栄養士による相談	2月2日(日)までに電話予約 2月6日(木)までに電話予約	
夫婦	ファミリー(両親)学級3日間コース	第17コース 1日目：2月9日(月) 午前10時～午後1時 2日目：2月18日(水) 午前10時～午後1時 3日目：2月27日(金) 午前10時～午後1時	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	初めて父親・母親になる市内在住の方 第17コース:対象出産予定日5月25日～6月30日 第18コース:対象出産予定日6月15日～7月25日 妊婦のみでの参加も可。いずれか1コースのみ。1・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容です。	28組 (申し込み多数の場合は抽選。 第1希望に参加できない場合は連絡します)	1日目：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 2日目：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、三角きん、テキスト(1日目に配布)	次頁記入例参照。 第17コース申込期間：1月23日(金)まで(消印有効) 第18コース申込期間：2月3日(火)～17日(火)(消印有効)	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
		第18コース 1日目：3月3日(火) 午前10時～午後1時 2日目：3月10日(火) 午前10時～午後1時 3日目：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 田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター			3日目：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、エプロン、三角きん、テキスト(1日目に配布)	はがきの内容を便箋等に記載し封書による申し込みも可	
		【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問い合わせください。 薬を服用(使用)している場合は、薬の名前がわかるものをご用意ください。 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郵送している「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	B C G	2月3日(火) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成20年8月5日～平成20年11月4日までに生まれて、まだBCG接種を受けていないお子さん	-			
	3～4か月児健康診査	2月5日(水)・26日(木) 2月12日(水)	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 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っています。	対象者に個別通知します。転入 ^{など} の方は事前に連絡ください。	



みんなの伝言板

「みんなの伝言板」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。