



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 [※]	申し込み方法 [※]	問い合わせ
女性 女性の元気！ 応援講座 (保育付)	10月9日(金)午後3時～4時30分 田無総合福祉センター	市内在住の女性 (保育は15人。未就学 児に限る)	50人 (抽選)	乳がんの基礎知識、自己検診法 [※] 講師：井上裕子医師(井上レディースクリニック・ 本乳癌学会認定医)	はがき記入例 [※] 参照。 申込期間：9月15日(火)～25日 (金)(消印有効)	
一般 糖尿病講座	10月9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
一般 栄養相談	9月30日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター 10月19日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	市民の方	各日5人 (申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	2日前までに電話予約 3日前までに電話予約	
夫婦 ファミリー (両親)学級 2日間コース	第11 コース 10月26日(月) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 11月14日(土) 午前9時30分～午後0時30分 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 対象出産予定日のめや す：平成22年2月5日 ～3月10日 妊婦のみの参加も可 を考慮)	28組 (申し込み 多数の 場合は出 産予定日 を考慮)	1日目：妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、 歯の健康)妊娠中の食事の話、初めてパパママにな る方同士の交流 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、軽い体操ので きる服装(会場での着替え可)、いつも使用している 歯ブラシ 2日目：家族の食事の話、赤ちゃんのいる生活(世 話の仕方、母乳等)父親の役割、育児参加方法 [※] 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト (1回目に配布)	はがき記入例 [※] 参照またはメ ール ファミリー学級申込専用アドレス ☎fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間：10月6日(火)(消印 有効)	
子ども 3～4か月児 健診 ※BCG接種と 同日	9月24日(木)・10月15日(木)・22日(木)・ 29日(木)午後0時10分～1時10分 保谷保健福祉総合センター 専用シャトルバス(予約制)が あります。詳細は個別通知をご 覧ください。	個別に通知	-	集団の話(離乳食の話)身体計測、問診、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 健診後BCG接種を行います	該当のお子さんにはおおむね 生後2～3か月頃に個別に送 付。転入などの方はご連絡く ださい。	子ども家庭 支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
子ども BCG	9月24日(木)・10月15日(木)・22日(木)・ 29日(木)午後1時30分～2時30分 (3～4か月健診を受診済の方 は、保谷保健福祉総合センター3 階へ)	生後3～6か月になる 前日までに、まだBC G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 [※] 【注意事項】予防接種のお知らせ・予診票つづ り」に入っています。転入な どの方はご連絡ください。	予診票は3～4か月健診のお 知らせと同時に生後2～3か 月ごろに郵送している「予防 接種のお知らせ・予診票つづ り」に入っています。転入な どの方はご連絡ください。	
子ども 育児相談	9月30日(水)午前9時30分～11時 田無総合福祉センター	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 [※])、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	
子ども 子育て講座 ※育児相談と同じ 会場	9月30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 田無総合福祉センター	7～8か月のお子さん とその保護者の方	各回とも 先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくる頃のお手入れの方法 [※]	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、 1回目の講座へ	

診療時間	内科(診療科目などについては、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
20日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎438-7188	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎467-5122 渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎469-1182
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎461-3209	上記診療所では、 歯科診療は行 っていません。	しまだ歯科医院 ひばりが丘北3-6-26 ☎422-4618 松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎467-9339
22日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	永田外科胃腸科 南町4-12-6 ☎465-8530		清水歯科 富士町6-4-4 ☎461-8713 大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎422-6488
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	やぎさわ循環器 クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎451-5072		ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎468-8849 むとう歯科医院 南町4-4-2 プルンスプラザ田無2階 ☎467-3415
27日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎422-6036		ちはら歯科医院 富士町4-15-9 武蔵野ビル2階 ☎465-7883 しげる歯科 向台町5-1-1 ☎467-1107

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

【あて先】
☒〒202-8555 市役所健康年金課成人保健係
『女性の元気！応援講座担当』行
☑〒202-8555 市役所子ども家庭支援センター
母子保健係『ファミリー学級担当』行
『往復はがき』返信分には、住所・氏名を記入し
てください。

☑『女性の元気！応援講座』記入例 **☑**『ファミリー(両親)学級』往復はがき』記入例

氏名(ふりがな) 生年月日・年齢 住所 日中連絡のつく電 話番号 保育希望の有無 保育希望の場合、 お子さんの名前、生 年月日	参加希望コース 夫婦の氏名(ふりがな)・ 年齢 住所 日中連絡のつく電話番 号 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
---	--

胸部健診(結核・肺がん検診) < 申込不要 >

☑平成22年3月31日時点で40歳以上の市民の方。
 ☑胸部レントゲン間接撮影、必要な方に喀痰細胞診検査
 ☑当日直接会場へ(受付開始直後は混み合います)
 対象地域以外での受診も可能です(連絡不要)

各会場とも受付時間内の来所にご協力ください。
 持ち物は特にありません。実施日ごとに、受付時間・
 会場・対象地域が異なります。ご注意ください。
 健康年金課 保(☎438-4021)

対象地域	実施日	実施会場	受付時間
田無町・北原町・緑町	10月1日(木)	田無総合福祉センター	A
芝久保町(東伏見)	10月2日(金)		
谷戸町・ひばりが丘 ひばりが丘北	10月5日(月)	谷戸公民館	B
新町(向台町)	10月6日(火)	新町福祉会館	B
中町・住吉町・東町	10月7日(水)		
泉町・下保谷	10月8日(木)	保谷保健福祉総合センター	A
保谷町・栄町・北町	10月9日(金)		

対象地域	実施日	実施会場	受付時間
南町・柳沢	10月13日(火)	田無総合福祉センター	A
西原町・向台町	10月14日(水)		
富士町・東伏見(柳沢)	10月22日(木)	富士町福祉会館	B
特に指定は ありません	平成22年 1月20日(水)	田無総合福祉センター	A
	平成22年 1月22日(金)	保谷保健福祉総合センター	

【受付時間】 A：午前9時30分～11時・午後1時30分～3時
 B：午前9時30分～11時

お忘れなく！

1歳6か月健診 を受診しましょう

対象のお子さんには、1歳6か月になる少し前に自宅へ案内を郵送しています。

1歳6か月～1歳8か月ごろまでに、案内に同封してある受診票を使って、医科を協力医療機関、歯科を協力歯科医療機関で、個別に受診してください(費用無料)。

子ども家庭支援センター 保(☎438-4037)