



健康イキイキ！



	事業名	日時／場所	対象／定員	内容 ^な	申し込み方法 ^な	問い合わせ
一般	糖尿病講座	1月8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	1月18日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター 1月27日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	市民／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	3日前までに電話予約。	
	特定健康診査	1月31日(日)まで 実施医療機関	昭和10年4月1日～昭和45年3月31日生まれで西東京市国民健康保険に加入されている方	問診、身体計測、尿検査、血液検査 ^な	平成21年6月に対象の方へ受診券を郵送済み。受診券がない方は、お問い合わせを。	
	胸部健診	1月20日(水) 午前9時30分～11時・午後1時30分～3時 田無総合福祉センター 1月22日(金) 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	平成22年3月31日時点で40歳以上の方（今年度に胸部健診を受けた方は除く）	胸部レントゲン間接撮影（必要な方に喀痰検査）	申込不要。 直接、実施日の受付時間内に会場へお越しください。	
	からだと心の健康相談	1月19日(火)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	市民／2人（申込順）	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることなど保健師による健康相談	2日前までに電話予約	
子ども	赤ちゃん訪問 (新生児・産婦訪問)	電話で日程調整し、家庭に助産師または保健師が訪問	赤ちゃんが生まれた全ての家庭	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	母と子の健康ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送。電話でも可。	子ども家庭支援センター母子保健係 ☎438-4037 新型インフルエンザ予防のため、健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。
	育児相談	1月26日(火) 受付：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 ^な ）、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。	
	子育て講座 ※育児相談と同じ会場	1月26日(火) 1回目：午前10時10分から 2回目：午前10時50分から 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／各回とも先着15組	「歯がはえてきたね」 歯が生えてくるころのお手入れの方法 ^な	当日、直接育児相談受付へ。 ※育児相談をご利用の方は、1回目の講座に参加ください。	
	離乳食講習会	1月20日(水) 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	離乳食の進め方、デモンストレーションと試食、歯科のお話（保育あり）	往復はがき（下記はがき記入例Ⅳを参照） 申込期間：1月6日(水)まで（消印有効）	
	ファミリー(両親)学級 2日間コース	第16コース 2月8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 2月20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5月20日～6月25日 ※妊婦のみの参加も可 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 ^な ） 父親の役割、育児参加方法 ^な 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト（1回目に配布）	往復はがき（下記はがき記入例Ⅲ参照）またはメール 申込期間：1月8日(金)～18日(月)（消印有効） ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp ※申込期間終了後、2週間たっても返信がない場合は、お問い合わせください。	
	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	1月26日(火)午後1時30分から 教育相談センター（保谷庁舎4階）	5歳～12歳程度／12人（申込順）	発音に誤りがあるなど「ことば」に心配を持つ方（1人15分程度） 相談・指導：長濱ヒサ先生（言語訓練士）	1月22日(金)までに電話で予約	教育相談センター ☎425-4972

+

休日診療

	医 科 (小児科などの診療科目は、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		
1 日	保谷厚生病院 栄町 1－17－18 ☎424－6640	大野医院 柳沢 1－ 4－26 ☎461－8702	西東京市休日診療所 中町 1－ 1－ 5 ☎424－3331 ※上記診療所では、 歯科診療は行って いません。 ※受付時間は、各 診療終了時間の 30分前までです。	浅野歯科医院 ひばりが丘 1－ 3－ 3 ☎421－1868	松尾歯科医院 柳沢 3－ 2－ 5 ☎461－8711	松本歯科医院 保谷町 3－ 3－23 ☎467－9339
2 日	西東京中央総合病院 芝久保町 2－ 4－19 ☎464－1511	がんばりクリニック 芝久保町 3－30－16 ☎465－8774		しまだ歯科医院 ひばりが丘北 3－ 6－26 ☎422－4618	三國歯科医院 柳沢 6－ 4－ 3－107 ☎461－0899	みずた歯科医院 新町 2－ 2－ 2 ドムス武蔵野 1 階 ☎0422－36－1414
3 日	田無病院 緑町 3－ 6－ 1 ☎461－2682	藤沼内科クリニック 富士町 4－18－11 フジビル 1 階 ☎466－5105		平野歯科医院 富士町 4－17－ 9 千正ビル 2 階 ☎463－2302	ひかり歯科医院 柳沢 3－ 1－ 4 ☎468－8849	篠岡歯科医院 柳沢 1－ 1－ 5 ☎461－5323
10日	佐々総合病院 田無町 4－24－15 ☎461－1535	坂上医院 南町 3－17－ 8 ☎467－4110		たきもと歯科医院 東町 2－13－18 ☎438－3055	みずた歯科医院 新町 2－ 2－ 2 ドムス武蔵野 1 階 ☎0422－36－1414	
11日	保谷厚生病院 栄町 1－17－18 ☎424－6640	整形外科高橋ク リニック 南町 5－ 3－12 ☎461－8822		畑中歯科医院 東町 5－ 9－ 3 シャトー本多 A 号 ☎423－8249	岩田歯科医院 向台町 6－16－ 4 ☎465－4507	

※健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

Ⅲ「ファミリー(両親)学級」
「往復はがき」

『ファミリー(両親)学級』申込み
参加希望コース
第一希望： 第二希望：
①夫婦の氏名(ふりがな)・年齢
②住所
③日中連絡のつく電話番号
④出産予定日・病院名
⑤病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑥パパの参加予定日

Ⅳ「離乳食講習会」
「往復はがき」

『離乳食講習会』申込み
①保護者氏名
②お子さんの名前(ふりがな)・生年月日
③住所
④日中連絡のつく電話番号
⑤希望の講習会の日にち

【あて先】 ☎202-8555 市役所
子ども家庭支援センター母子保健係『離乳食講習会担当』または『ファミリー学級担当』行