

市民介護講習会

高齢者を介護している家族の方およびボランティアとして活動してみたい方のために、市民介護講習会を開催します。

とき 2月2日(月)～5日(木)・10日(火)・12日(木) 午前10時～午後3時
 (木) 午前10時～午後3時
 ところ 保谷苑デイサービスセンター・防災センター講座
 対象 市内在住の方で、65歳以上の方

日間の全日程に参加できる方は、代表で64・1311です。
 代表番号をお掛けのうえ、内線番号をお伝えください。
 健康推進課のあて先は(〒202 8555 西東京市役所保谷庁舎)

母親学級 初めてパパ・ママになる方へ

市内在住の初めてパパ・ママになる方を対象に、母親学級・両親学級を開催します。

母親学級(1コース3日間)
 日程 下表参照
 定員 28人(申込順)
 申込 電話で予約
 健康推進課(保谷内線2362)

| | とき | ところ |
|------|-----------------------|--------------|
| 第13回 | ① 1月19日(月) 午後1時～4時 | 保谷保健福祉総合センター |
| | ② 1月30日(金) 午前10時～午後1時 | 田無総合福祉センター |
| 第14回 | 2月2日(月) 午後1時～4時 | 保谷保健福祉総合センター |
| | 2月16日(月) 午後1時～4時 | 保谷保健福祉総合センター |
| | 2月24日(火) 午前10時～午後1時 | 田無総合福祉センター |
| | ③ 3月1日(月) 午後1時～4時 | 保谷保健福祉総合センター |

12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) | 診療日 | 診療時間 |
|---------------------------------|-----|---|
| 保谷厚生病院 (栄町1-17-18 ☎24-6640) | 21日 | はしもとクリニック (谷戸町3-23-17 ☎25-3588) |
| 西東京中央総合病院 (芝久保町2-4-19 ☎64-1511) | 23日 | 富士クリニック (富士町4-6-9 ☎50-6555) |
| 田無病院 (緑町3-6-1 ☎61-2682) | 28日 | 吉川小児科医院 (泉町3-1-6 ☎21-5253) |
| 佐々総合病院 (田無町4-24-15 ☎61-1535) | 29日 | コンタニククリニック(田無町3-9-6 富士バーム102) ☎69-3677) |
| 保谷厚生病院 (栄町1-17-18 ☎24-6640) | 30日 | がんぼクリニック (芝久保町3-22-17 ☎65-8774) |
| 西東京中央総合病院 (芝久保町2-4-19 ☎64-1511) | 31日 | 齊藤小児科内科クリニック (下保谷4-2-21 ☎21-7201) |

～西東京市休日診療所～
 上記のすべての休日に診療を行っています。午前10時～正午、午後1時～4時、5時～9時
 場所...保谷保健福祉総合センター2階(中町1-5-1 ☎64-1311 内線2382)

12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) | 診療日 | 診療時間 |
|--|-----|---|
| 天野歯科医院 (南町2-8-8 ☎61-8672) | 21日 | 山口歯科医院 (ひばりが丘1-5-12 ☎21-4029) |
| 松田デンタルクリニック(田無町4-4-15 宮田ビル2階) ☎65-6480) | 23日 | 上宿歯科医院 (泉町1-6-14 ☎61-9506) |
| 岩田歯科医院 (向台町6-16-4 ☎65-4507) | 28日 | いわさき歯科クリニック (新町2-9-18 ☎63-7650) |
| おばら歯科医院(西原町5-3-1 レアール田無105) ☎51-6480) | 29日 | 佐野歯科医院 (富士町4-19-11 川本ビル2階) ☎68-7648) |
| 上島歯科医院 (ひばりが丘北4-5-17 ☎22-3453) | 29日 | 神田歯科医院 (緑町3-5-30 タケミクオリティハイム) ☎66-3234) |
| 浅野歯科医院 (ひばりが丘1-3-3 ☎21-1868) | 30日 | 井出歯科 (泉町1-13-4 ☎65-6488) |
| はせがわ歯科クリニック(田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101) ☎50-5800) | 31日 | ねま歯科医院 (泉町1-11-14 上宿ビル1階) ☎62-4118) |
| いのうえ歯科クリニック(下保谷4-14-1 サンホワイト保谷2階) ☎23-7660) | 31日 | |

健康

糖尿病講座

とき 1月9日(金) 午前10時～11時30分
 ところ 田無総合福祉センター
 対象 糖尿病の食事療法
 内容 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)
 申込 1月8日(木)までに電話で
 健康推進課(保谷内線2366)

2歳児学級ののびのびクラス

とき 1月16日(金)、2月13日(金)、3月12日(金)
 午前9時40分～11時30分
 ところ 保谷保健福祉総合センター
 対象 満2歳～2歳半の幼児
 定員 先着15組
 内容 講話(保育・栄養・歯科・心理)と親子遊び
 申込 12月18日(木)午前10時から電話で予約
 健康推進課(保谷内線2362)

1月の育児相談

とき 1月9日(金) 午前9時30分～正午(予約制)
 ところ 子どもの発達センター
 ター 11月(金) 午前10時～11時
 対象 生後2～3か月の乳児を持つ保護者
 内容 簡単なストレッチ体操、参加者同士の交流
 体重測定希望の方は、9時30分から開所していただきます。
 対象 1歳前後の幼児

1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... 8日・22日(木)
 1歳6か月児健康診査... 13日・27日(火)
 3歳児健康診査... 21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... 3日・17日(木)
 1歳6か月児健康診査... 10日・24日(火)
 3歳児健康診査... 18日(水)

1月前半の栄養相談・健康相談

巡回健康・栄養相談
 とき 15日(木) 午後1時30分～2時30分
 富士町福祉会館
 内容 医師・栄養士・在宅介護支援センタースタッフによる相談

午後1時30分～3時30分・個別相談
 ところ 田無総合福祉センター
 対象 今年度の基本健康診査または1年以内に医療機関等で健康診査を受けた方で4日間参加可能な方
 定員 30人
 申込 はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記のうえ、1月5日(月)(消印有効)までに〒202 8555 西東京市役所保谷庁舎へ
 健康推進課(保谷内線2365)

ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会
 ほかの子とは話ができていない、ことばが出ない等、悩んでいる方、専門医に相談したい方は、気軽にお越しください。
 とき 1月9日(金) 午前9時30分～正午(予約制)
 ところ 子どもの発達センター
 ター 11月(金) 午前10時～11時
 対象 生後2～3か月の乳児を持つ保護者
 内容 簡単なストレッチ体操、参加者同士の交流
 体重測定希望の方は、9時30分から開所していただきます。
 対象 1歳前後の幼児

相談医師 石崎朝世先生
 (小児神経科)
 申込 12月16日(火)から電話で
 子どもの発達センターひらぎ(☎22-9897)



1月の予防接種

ツベルクリン反応検査
 7日(水) 午前9時30分～11時
 BCG
 9日(金) 午前9時30分～11時
 または午後1時～2時
 30分(ツベルクリン反応検査時に指定します)
 ところ 保谷保健福祉総合センター
 対象 平成15年9月30日までに生まれて、まだツベルクリン反応検査・BCG接種を受けていない生後48か月未満の乳幼児
 ツベルクリン反応検査後、48時間経過後判定し、反応の陰性者にBCGを1回接種する

種します。過去にツベルクリン反応検査によりBCG接種が出来なかった方は、再度ツベルクリン反応検査が必要になります。
 持ち物 母子健康手帳、予防票
 本人または家族が水ぼうそう、麻疹、インフルエンザ等のウイルス性疾患にかかり、治ってから4週間以上経過していない場合は接種することができません
 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
 会場の都合により、車での来場はご遠慮ください。

(☎内線2361)

1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... 8日・22日(木)
 1歳6か月児健康診査... 13日・27日(火)
 3歳児健康診査... 21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... 3日・17日(木)
 1歳6か月児健康診査... 10日・24日(火)
 3歳児健康診査... 18日(水)

(☎内線2362) (☎内線2364)

