

健康

申込・問合せ：健康推進課

(☎64・13311千202)
855 西東京市役所保谷庁舎

離乳食講習会

▽とき 10月20日(木) 午後1時20分～3時
▽ところ 田無総合福祉センター

▽申込 電話で予約

▽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、10月6日(木)(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

9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)		
18日	西東京中央総合病院 (芝久保町2～4～19)	☎64-1511
	畑中医院 (南町3～22～8)	☎61-3209
19日	田無病院 (緑町3～6～1)	☎61-2682
	斉藤小児科内科クリニック (下保谷4～2～21)	☎21-7201
23日	佐々総合病院 (田無町4～24～15)	☎61-1535
	花小金井医院 (芝久保町2～22～36)	☎61-3764
25日	保谷厚生病院 (栄町1～17～18)	☎24-6640
	富士クリニック (富士町4～6～9)	☎50-6555

1 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)

とき	会場
10月31日(月)	①
11月11日(金)	②
11月14日(月)	①
11月18日(金)	①
11月25日(金)	②
12月2日(金)	①

糖尿病講座

▽とき 10月14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 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、管理栄養士、保健師

▽申込 前日まで電話で予約

◆健康推進課(☎☎内線2362)

シェイプアップ教室

あなたにあった減量方法をアドバイスします。

▽とき・内容 ①10月18日(火) 午後1時～4時30分

講演会等 ②10月25日(火) 午前9時30分～午後4時：調理実習、運動実技 ③11月1日(火) 午後1時15分～3時30分：個別相談 ④2月21日(火) 午後1時～4時：運動実技等(※④は希望者のみ)

▽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肥満が気になる方

▽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、9月30日(金)(消印有効)までに「シェイプアップ教室」係へ

◆健康推進課(☎☎内線2362)

ことばの遅れが
気になる子どもの
発達相談会

▽とき 10月5日(水) 午前9時30分～正午(予約制)

▽ところ こどもの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館内)

▽相談員 石崎朝世先生(小児神経科)

▽申込 9月16日(金) から電話で

◆こどもの発達センターひいらぎ(☎22・9897)

～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。
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)

※受診の際は、診療科目等についてお問い合わせのうえ、お出かけください。
健康保険証、診察代をお持ちください。

9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)		
18日	油井歯科医院 (南町4～9～1)	☎63-6743
	宮内歯科医院 (東町3～14～34)	☎22-5457
19日	押見歯科診療室(谷戸町3～26～1 並木ビル2階)	☎21-6480
	井出歯科 (泉町1～13～4)	☎65-6488
23日	松川歯科医院(田無町3～9～7 第一不二ホームズ208)	☎65-5881
	五十嵐歯科医院 (富士町4～13～24)	☎66-0822
25日	沼澤歯科医院(田無町4～27～9 TK田無ビル2階)	☎65-8841
	みずた歯科医院(新町2～2～2 ドムス武蔵野1階)	☎0422-36-1414

10月の予防接種

(☎内線2361)

■ポリオ予防接種

◎保谷保健福祉総合センター

3日(月)、4日(火) 午後1時15分～2時

◎田無総合福祉センター

5日(水)、6日(木)、午後1時15分～2時

▽対象 生後3か月～90か月未満でまだポリオ接種を2回済ませていないお子さん

▽持ち物 母子健康手帳、予防票

■BCG予防接種

▽とき 7日(金) 午前9時30分～11時

▽ところ 田無総合福祉センター

▽対象 平成17年4月9日～7月8日までに生まれ

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、予防票、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発疹、麻疹、水ぼうそう等のウイルス性疾患にかかり疾患の種類によっては、治ってから1～4週間接種できない場合があります。

※ステロイド剤を使用している場合、接種ができないことがあります。

※会場内を移動していただきますので、大きめの袋をご用意ください。

※会場の都合により車での来場はご遠慮ください。

10月の乳幼児健康審査

(☎内線2362)

対象者に個別通知します。転入の方は、事前に連絡を

■田無会場(母子保健センター)

◎3～4か月児健康診査：13日・27日(木) ◎1歳6か月児歯科健康診査・保育相談：4日(火) ◎3歳児健康診査：5日・19日(水)

康診査：12日・26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：6日・20日(木) ◎1歳6か月児歯科健康診査・保育相談：11日(火) ◎3歳児健康診査：5日・19日(水)

10月の育児相談

(☎内線2362・2364)

■育児相談

▽とき・ところ 17日(月) 午前9時30分～11時・母子保健センター／12日・26日(水) 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター

▽対象 ①1歳～1歳6か月ごろの幼児と保護者 ②2歳～2歳6か月ごろの幼児と保護者

▽内容 身長、体重測定、個別相談(保育・栄養・歯科・家族計画等) 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(電話予約制)

▽とき・ところ・内容 「1歳児クラス」：①26日(水) 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター／「2歳児クラス」：②12日(水) 午前9時30分～11時

▽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 敷物用タオル等

※体重測定希望者の方は、9時30分から開所します

10月前半の栄養相談

(☎内線2365)

市民の方ならどなたでも

■栄養相談

▽とき・ところ 12日(水) 午前9時30分～11時30分・田無総合福祉センター

▽定員 5人(申込順・前日までに電話予約制)

3時／東京老人ホーム／テーマ「もう1度考えよう「食べ」ということ」／介護教室・模擬店・福祉機器展示など講演「健康は楽しい食事から」講師：堀江ひろ子先生／東京老人ホームいきいきサニデー05実行委員会(☎61・2230)



▽内容 栄養士による相談

日(日) 午前10時～正午(雨天決行)／飛鳥ドライビングカレッジ／田無警察署(☎67・0110内線21)・飛鳥ドライビングカレッジひばりが丘(☎21・8629)

■シニア対象パソコン教室の10月受講者募集

◎インターネット講座 3日(月)／受講料：3千円(テキスト代別途千円)／申込締切：9月22日(木) ◎チャレンジ事業・パソコン入門講座 5日(水)・6日(木)の2日間／テキスト代千円／申込締切：9月22日(木) ◎デジカメ教室 20日(木)／受講料：3千円(テキスト代別途千円)／申込締切：10月6日(木) ◎ワード初級講座 24日(月)・25日(火)の2日間／受講料：6千円(テキスト代別途千円)／申込締切：10月11日(火)／場所：シルバー人材センター／いずれも午前9時30分～午後4時／申込：往復はがきで、希望講座名・住所・氏名・年齢を明記し、申込締切まで必着。応募者多数の場合は抽選※いずれも60歳以上10人・入門講座以外は文字入力の出来る方対象／西東京市シルバー人材センター(〒202-0013 中町2-1-3 ☎25・6611)

◆難病講演会／言語障害 10月13日(金)午後2時～4時／多摩小平保健所／神経系難病でしゃべりにくい等の症状のある方／講師：宮入八重子先生(都立神経病院)／多摩小平保健所(☎50・3111)

◆成年後見・遺言無料相談会 9月19日(祝)午前10時～午後4時／東村山市民センター別館／制度の利用や相続・遺言などの相談に司法書士等が対応(原則予約制面接)／東京司法書士会三多摩支会(☎042・527・1919)



休日診療のご案内をしています ☎0424-38-1100