



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	内容等	申込方法等	問合せ		
一般	野菜たっぷり講習会「韓国料理をつくろう」	6月12日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市民	24人 (抽選)	韓国家庭料理(話と調理実習) 講師:金理順氏(韓国料理研究家・管理栄養士)	記入例を参考に、往復はがきでご希望の講習会担当まで 申込期間:5月25日(金)まで(消印有効)	健康推進課 ☎内線2364	
	薬膳料理講習会	6月29日(金) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	市民	24人 (抽選)	梅雨の薬膳(話と調理実習) 講師:泉京子氏(管理栄養士)		健康推進課 ☎内線2364	
	糖尿病講座	6月1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と家族	10人 (申込順)	糖尿病の基礎知識、食事のとり方 講師:管理栄養士、保健師	前日までに電話予約	健康推進課 ☎内線2365	
	栄養相談	5月28日(月) 午後1時15分～3時30分 6月6日(火) 午前9時15分～11時30分	保谷保健福祉総合センター 田無総合福祉センター	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・高脂血症)等について管理栄養士による相談	5月25日(金)までに電話予約 6月5日(火)までに電話予約	健康推進課 ☎内線2364	
女性	母親学級 (3日間1コース)	第4コース 6月15日(金) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター	初めて母親になる市内在住の妊娠6～8か月ごろの方	28人 (申込順)	妊娠中の生活、マタニティエクササイズ	6月8日(金)までに電話予約	健康推進課 ☎内線2366・2367	
		6月20日(火) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター			栄養の話、マタニティクッキング			
		6月25日(月) 午後1時～4時10分	保谷保健福祉総合センター			妊娠中の歯の健康、新生児の世話、沐浴実習			
夫婦	両親学級	7月7日(土) 午前9時15分～0時15分 8月4日(土) 午前9時15分～0時15分	保谷保健福祉総合センター	妊娠8か月ごろを目安に初めてパパ、ママになる市内在住の方	28組 (定員を超えた場合抽選)	講習、赤ちゃんのお世話、沐浴実習、妊婦体験ジャケット、おっぱいのケア、グループワーク等	記入例を参考に、往復はがきで 申込期間:各開催日の1か月前まで(消印有効)	健康推進課 ☎内線2366・2367	
子ども	BCG	6月8日(金) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成18年12月10日～平成19年3月9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、予診票、荷物をまとめるための袋(BCG接種時は、保護者の方は髪の毛をまとめるピン・ゴム等) 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、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。また、薬を服用(使用)している場合は、お薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)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。 BCG接種で、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日前までに必ず健康推進課に問い合わせください。 ポリオ接種前後30分間は、授乳と飲食は避けていただきますので、自宅で済ませてきてください。	予診票は生後2か月になった月末にお送りしている「予防接種のお知らせ・予診票綴り」に入っています。(転入された方は、健康推進課までご連絡ください)	健康推進課 ☎内線2361	
	ポリオ	6月12日(火)・13日(水) 午後1時15分～2時	田無総合福祉センター	生後3か月～生後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	-				
		6月19日(火)・20日(水) 午後1時15分～2時	保谷保健福祉総合センター						
	3～4か月児健康診査	6月21日(木)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-				
		6月7日・28日(木)	母子保健センター						
	1歳6か月児歯科健康診査・保育相談	6月26日(火)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-				
		6月19日(火)	母子保健センター						
	3歳児健康診査	6月6日・27日(水)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-				
		6月20日(水)	母子保健センター						
	育児相談	6月5日(火)・22日(金) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター	乳幼児と保護者	-				
6月11日(月)		母子保健センター							
子育て講座	6月5日(火) 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	保谷保健福祉総合センター	どなたでも	各回20人	保育編『オムツとれるかな』	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、1回目の講座へ。	健康推進課 ☎内線2366・2367		
	6月11日(月) 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	母子保健センター	7～8か月ごろ	各回15人	歯科編『歯がはえてきたね』				
ママサロン	6月5日(火) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、9時30分から開所	保谷保健福祉総合センター	2～3か月のお子さん とママ	20組	自宅でもできる簡単なマッサージ、母と子のふれあい方、参加者同士の交流、希望の方に母乳・育児相談 持ち物:お子さんに必要なもの、敷物用タオル 親子共、動きやすい服装でお越しください。	前日までに電話予約 参加はひと組1回限り。	健康推進課 ☎内線2366・2367		
	6月11日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、9時30分から開所	母子保健センター							

休日診療	医科			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～12時 午後1時～4時 5時～9時	<受付時間>午前10時～午後4時
	20日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎464-1511	武蔵野ファミリークリニック 新町1-2-20 ☎453-8500	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	中山歯科医院 谷戸町3-27-24 プラザビル209 ☎423-0163
27日	田無病院 緑町3-6-1 ☎461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎464-1550	上記診療所では、 歯科診療を行って おりません。	宮嶋歯科医院 北原町2-16-21 ☎465-5438	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎466-5454

**はがき記入例**

『講習会 申込』  
氏名(ふりがな)・生年月日  
住所  
日中連絡のつく電話番号

『両親学級 申込』  
・参加希望日(日付の早い順)  
ご夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日  
住所  
日中連絡のつく電話番号  
出産予定日  
出産予定の病院  
市主催の母親学級受講の有無(予定含む)

往復はがきに、記入のうえ、〒202-8555市役所健康推進課「 」担当へ郵送。  
返信用には、住所・氏名を記入。

医科を受診の際は、診療科目等についてお問合せのうえ、お出かけください。健康保険証、診察代をお持ちください。