

事業名	日時	場所	対象	定員	内容等	申し込み方法等	問い合わせ
1歳6か月児健康診査	11月20日(火)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-	歯科健診、歯みがき相談、希望の方に個別相談 医科については医療機関での受診となります。詳細は個別通知をご覧ください。	対象者に個別通知。 転入等の方は事前にご連絡ください。	
	11月27日(火)	母子保健センター					
3歳児健康診査	11月7日・28日(水)	母子保健センター	個別に通知	-	集団指導、問診、尿検査、視力検査、身体測定、診察(内科・歯科)、希望の方に個別相談	対象者に個別通知。 転入等の方は事前にご連絡ください。	
	11月14日(水)	保谷保健福祉総合センター					
育児相談	11月5日(月)・19日(月) 午前9時30分～11時	母子保健センター	乳幼児と保護者	-	個別相談(育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康等)、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	
	11月12日(月) 午前9時30分～11時	保谷保健福祉総合センター					
子育て講座	11月5日(月) 午前10時10分～10時40分 午前10時50分～11時20分	母子保健センター	10か月～2歳頃	各回 先着20人	栄養編 『大豆のおいしさ発見』	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438-4037
	11月12日(月) 午前10時10分～10時40分 午前10時50分～11時20分	保谷保健福祉総合センター					
	11月19日(月) 午前10時10分～10時40分 午前10時50分～11時20分	母子保健センター					
ママサロン	11月5日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、 午前9時30分から開所	母子保健センター	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回限りとさせていただきます。	
	11月12日(月) 午前10時～11時30分 体重測定希望の方は、 午前9時30分から開所	保谷保健福祉総合センター					
5歳児歯科健診	8月1日～10月31日 受診期間終了が近づいていますのでご注意ください	市から郵送された受診票を持参して、指定歯科医療機関で受診してください。	平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの幼児	なし	歯科健診・相談・保護者および対象児への歯科保健指導・フッ化物塗布(健診結果により必要に応じて歯科医師と相談ください)	7月下旬に対象者に個別通知 転入等の方はご連絡ください	
ことばの遅れが気になる子どもの発達相談会	11月5日(月) 午前9時30分～正午(予約制)	こどもの発達センターひいらぎ(住吉福祉会館1階)	ことばの発達の遅れが気になる、ことばが出ない等でお悩みの方		相談員: 一松麻実子(言語聴覚士)	10月22日(月)より電話受け付け	こどもの発達センターひいらぎ ☎422-9897

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～正午 午後1時～4時 5時～9時	【受付時間】 午前10時～午後4時
21日	佐々総合病院 田無町 4-24-15 ☎461-1535	整形外科高橋クリニック 南町5-3-12 ☎461-8822	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	新倉歯科医院 芝久保町 1-8-2 ☎467-3361	上杉歯科医院 下保谷4-11-10 ☎439-7718
28日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	吉川小児科医院 泉町3-1-6 ☎421-5253	上記診療所では、 歯科診療を行っておりません。	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南路1階 ☎469-1182	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階☎423-7660



はがき記入例

往復はがき
〒202-8555市役所子ども家庭支援センター
母子保健係「両親学級」
担当へ郵送(なお、市役所は郵便番号のみで住所は不要です)
返信用には、住所・氏名を記入。

『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)
- ・年齢
- 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)

医科を受診の際は、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。

「健康のススメ」開講!

～健康づくりの基本を3日間で学ぶ講座です。

気になりはじめたときが変わるチャンス!～

① 1年以内に健康診査を受けた方で、体重・体脂肪・血圧・コレステロール・中性脂肪・血糖値・HbA1cが気になる方または健診結果が要指導判定だった方(現在治療中の方は除く)
 ② 田無総合福祉センター
 ③ 各コース30人(月曜コースの保育定員は10人・未就学児に限る)
 ④ はがきで〒202-8555市役所健康年金課成人保健係「健康のススメ担当」
 ☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
 件名に「健康のススメ申込」と記載してください。



◆水曜コース・木曜コース◆
～体のこと・健康のことをじっくり見直したい方にお勧めです～

1日目: 病気の基礎知識、自分をふりかえろう
2日目: 調理実習・歯科講座(午前) 運動実技(午後)
午前または午後からの参加もできます。
3日目: 個別相談

【日程】
1日目: ご希望の日を1日選んでください。
 (1)11月2日(金)午前10時～午後0時30分 / 糖尿病の話
 (2)11月19日(月)午後1時30分～4時30分 / 高脂血症の話
 (3)11月22日(木)午後1時30分～4時30分 / 高脂血症の話
 (4)11月28日(水)午後1時30分～4時30分

高血圧の話
2・3日目 ご希望のコースを1つ選んでください。
 (1)水曜コース
2日目: 12月5日(水) 午前9時30分～午後4時
3日目: 12月19日(水) 午後1時～4時
 (2)木曜コース
2日目: 12月6日(木) 午前9時30分～午後4時
3日目: 12月13日(木) 午後1時～4時

④ はがきまたは電子メールに下記～を明記のうえ、10月25日(木)(消印有効)までにお申し込みください。
 住所 氏名(ふりがな) 生年月日 電話番号 1日目希望日 2・3日目希望コース

◆月曜コース◆
～保育付きですので、子育て中の方や午後の参加が難しい方にお勧めです～

1日目: 自分をふりかえろう
2日目: 運動実技
3日目: 個別相談

【日程】
1日目: 11月26日(月) 午前10時～正午
2日目: 12月3日(月) 午前10時～正午
3日目: 12月10日(月) 午前10時～正午

④ はがきまたは電子メールに下記～を明記のうえ、10月25日(木)(消印有効)までにお申し込みください。
 住所 氏名(ふりがな) 生年月日 電話番号 保育希望の有無(希望の場合はお子様の名前・年齢も記入) 健康年金課(☎438-4021)