




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	内容など	申し込み方法 [※]	問い合わせ	
一般	糖尿病講座 6月6日(金) 午前10時～11時30分	田無総合福祉センター	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、食事のとり方に関するお話 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 6月18日(水) 午前9時～正午 6月23日(月) 午後1時～4時	田無総合福祉センター 保谷保健福祉総合センター	生活習慣病について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・高血圧・脂質異常症など)について管理栄養士による相談	6月16日(月)までに電話予約 6月20日(金)までに電話予約		
女性	女性の元気！応援講座(保育付)～女性のためのこころケア～ 6月17日(火) 午後1時～3時30分	田無総合福祉センター	市内在住の女性(保育は未就学児に限る)	30人(抽選) 保育は15人	・疲れをとる睡眠・休養の話 ・こころリラックスヨガ(運動実技) 講師：滑 千栄子さん(国際ヨガ協会)	7ページ記入例Ⅳを参考に往復はがきで「女性の元気！応援講座」担当まで 【申込期間】5月15日(休)～6月6日(金)(消印有効)		
夫婦	ファミリー(両親)学級3日間コース	第5コース 6月11日(水) 午前10時～午後1時	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：9月25日～10月31日	28組(申し込み多数の場合は抽選。もれた方には電話で連絡)	妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 【持ち物】母子健康手帳、筆記具、体操のできる服装、歯ブラシ		7ページ記入例Ⅲを参考に往復はがきに記入のうえ、子ども家庭支援センター母子保健係「ファミリー学級担当」まで 【申込期間】第5コース5月11日(日)～25日(日)・第6コース6月3日(火)～17日(火)(消印有効)はがきの内容を便箋などに記載し封書で申し込みも可
		6月25日(水) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容		妊娠中の食事の話、クッキング、試食 【持ち物】母子健康手帳、筆記具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)		
		6月30日(月) 午前10時～午後1時	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：10月15日～11月25日		赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など)父親の役割、育児参加方法等 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)		
		7月3日(木) 午前10時～午後1時	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：10月15日～11月25日		妊娠中の生活と健康(助産師の話、体操、歯の健康) 【持ち物】母子健康手帳、筆記具、体操のできる服装、歯ブラシ		
		7月9日(水) 午前10時～午後1時	田無総合福祉センター	妊婦のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加 1・2日目は妊婦、3日目は父親中心の内容		妊娠中の食事の話、クッキング、試食 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾、テキスト(1回目に配布)		
		7月26日(土) 午前10時～午後1時	保谷保健福祉総合センター	赤ちゃんのいる生活(世話の仕方、母乳など)父親の役割、育児参加方法など 【持ち物】母子健康手帳、筆記具、テキスト(1回目に配布)				
子ども	B C G 6月10日(火) 午前9時30分～11時	田無総合福祉センター	平成19年12月12日～平成20年3月11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、接種部位を紫外線から守るため長袖の上着、荷物を入れる袋、保護者の方の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は疾患の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。 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日前までに必ず母子保健係に問い合わせください。 また、薬を服用(使用)している場合は、薬の名前がわかるもの(お薬手帳等)をご用意ください。 車での来場はご遠慮ください。	予診票は生後2か月になった月末に郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。転入などの方は事前に子ども家庭支援センター母子保健係までご連絡ください	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037	
	ポリオ 6月12日(水)・13日(金) 午後1時15分～2時	田無総合福祉センター	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、予診票、荷物を入れる袋 【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は疾患の種類によって治癒後1～4週間接種できない場合があります。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。 授乳はご自宅で済ませてからお越しください。 車での来場はご遠慮ください。			
	6月16日(月)・17日(火) 午後1時15分～2時	保谷保健福祉総合センター		—	離乳食等のお話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本のプレゼントも行なっています 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です。詳細は個別通知をご覧ください。	対象者に個別通知します。転入などの方は、事前にご連絡ください		
	3～4か月児健康診査 6月5日・26日(水)	保谷保健福祉総合センター		—				
1歳6か月児歯科健康診査・保育相談 6月17日(火) 6月24日(火)	母子保健センター 保谷保健福祉総合センター		個別に通知	—				