



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 ^{など}	問い合わせ	
一般	糖尿病講座	6月5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および家族	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	5月27日(水) 午前9時～正午	田無総合福祉センター	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（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	2日前までに電話予約		
		6月15日(月) 午後1時～4時	保谷保健福祉総合センター				3日前までに電話予約		
	からだと心の健康相談	5月26日(火) 午後1時30分～3時30分	保谷保健福祉総合センター	市民の方	2人 (申込順)	生活習慣病や日常生活に関すること、からだや心の気になることについての保健師による健康相談	4日前までに電話予約		
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第5コース 6月15日(月) 午前9時30分～午後0時30分	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 第5コース 対象出産予定日のめやす：9月30日～11月5日 第6コース 対象出産予定日のめやす：10月20日～11月30日 妊婦、父親のみでの参加も可 いずれか1コースのみの参加	28組 (申し込み多数の場合は抽選)	【1日目】妊娠中の生活と健康（助産師の話、体操、歯の健康）妊娠中の食事の話、初めてパパ・ママになる方同士の交流 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装（会場での着替え可）いつも使用している歯ブラシ 【2日目】家族の食事の話、赤ちゃんの世話の仕方、母乳育児の方法などお父さんの役割と育児参加方法 ^{など} 持ち物：母子健康手帳、筆記用具、テキスト（1日目に配布）	次頁記入例Ⅳを参照 第5コース申込期間：5月15日(金)～25日(月)（消印有効） 第6コース申込期間：6月7日(日)～17日(水)（消印有効）		
		第6コース 7月4日(土) 午前9時30分～午後0時30分							
		第6コース 7月7日(火) 午前9時30分～午後0時30分							
	7月25日(土) 午前9時30分～午後0時30分								
	3～4か月児健康診査 ※BCG接種と同日	6月4日(木)・18日(木)・25日(木) 午後0時10分～1時10分	保谷保健福祉総合センター 田無会場はなくなりましたのでご了承ください	個別に通知	－	離乳食等のお話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 図書館と共催の「絵本と子育て事業」で、絵本のプレゼントを実施 健診後BCG接種を行います	該当のお子さんにはおおむね生後2か月～3か月頃に個別にお知らせをお送りしています。		
子ども	BCG	6月4日(木)・18日(木)・25日(木) 午後1時30分～2時30分	すでに3～4か月健康診査を受診済の方は、接種会場(保谷保健福祉総合センター3階)に直接お越しください	生後3か月～生後6か月になる前日まで、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に長袖の上着、荷物をまとめるための袋、保護者の方の髪の毛をまとめるピン・ゴム ^{など} 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	予診票は3～4か月健康診査のお知らせと同時に生後2か月～3か月ごろに郵送している「予防接種のお知らせ・予診票つづり」に入っています。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037	
	ポリオ	6月16日(火)・17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9か月の前日まで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、荷物をまとめるための袋 【注意事項】「予防接種のお知らせ・予診票つづり」を必ずご覧ください。	転入などの方は事前にご連絡ください。		
		6月9日(火)・10日(水) 午後1時15分～2時	保谷保健福祉総合センター						
	1歳児お誕生相談会	6月8日(月)・22日(月)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知 (平成20年6月生まれのお子さん)	-	集団の話（はじめての歯みがき・食事・心理講話・親子遊び）、希望の方に個別相談	対象者に個別通知 転入などの方は事前にご連絡ください。		
	1歳6か月児健康診査	-	指定医療機関 指定歯科医療機関	個別に通知	-	医科・歯科個別健診となります。詳細は個別通知をご覧ください。			
	2歳児すくすく相談会	6月16日(火)・23日(火)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知 (2歳6か月までの方で希望される方はお問合せください)	-	集団の話（心理講話、親子遊び）・身体測定・問診、希望の方に個別相談			
	3歳児健康診査	6月17日(水)・24日(水)	保谷保健福祉総合センター	個別に通知	-	集団の話、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			
	離乳食講習会	6月9日(火) 午後1時15分～3時	田無総合福祉センター	6～8か月児 (第1子のみ)	25組	離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科のお話	次頁記入例Ⅳを参照 申込期間：5月26日(火)（消印有効）		
	妊婦健康診査の手続きはお済みですか	4月から、妊婦健康診査の公費助成が5回分から14回分に拡充されました。 3月31日までに西東京市で母子健康手帳の交付手続きをされた方で4月1日現在西東京市に住民登録のある方には、受診票の追加枚数をお送りしました（妊娠届出以降、市内転居・入籍などによる住所・氏名の変更があった方はご連絡が届かない場合がありますので、お問い合わせください）。 3月31日までに他区市町村で母子健康手帳の交付を受け、4月1日現在西東京市に住民登録のある方で、受診票が14枚以下の方はお問い合わせください（都内で14枚の受診票を受けている方はそのまま継続して使用できますので手続きは不要です）。 なお、追加交付をする受診票については、4月1日以降受診する妊婦健康診査を対象とします。 追加交付の手続き期限は、4月1日から6月末日までとします。やむを得ず手続きできなかった方はお問い合わせください。 4月1日現在西東京市に住民登録のある方で、4月1日以降、都外医療機関や、助産院等妊婦健診の受診票を使えなかった方は、後日還付しますので、母子健康手帳、健診時の領収書のコピー、妊婦本人の金融機関の通帳をお持ちになり、保谷保健福祉総合センターの母子保健係に手続きに来てください。							
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談	6月12日(金) 午後1時30分から	教育相談センター (保谷庁舎4階)	5歳～12歳くらい	12人 (申込順)	お子さんのことばの発達に心配がある、発音に誤りがあるなど「ことば」に不安のある方(1人15分程度) 指導：長濱ヒサ先生(言語訓練士)	6月10日(水)までに教育相談センターへ電話予約	教育相談センター ☎425 - 4972		

ファミリー学級申込専用アドレス ✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp
申込専用アドレスはファミリー学級申込のみ対応しています。質問などには回答できません。
本アドレスで申し込まれた方には、申込期間終了後、担当係より返信をします。返信受信ができるように、本アドレスの登録をお願いします。