



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 11月6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 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 11月4日(水)・18日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター 11月9日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	市民の方 各日5人(申込順)	栄養・食生活について管理栄養士による相談	2日前までに電話予約 3日前までに電話予約	
夫婦	ファミリー(両親)学級2日間コース 第12コース 1日目 11月13日(金) 午前9時30分～午後0時30分 2日目 11月28日(土) 午前9時30分～午後0時30分 両日ともに 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 対象出産予定日のめやす 平成22年2月20日～3月30日 妊婦のみの参加も可 28組(申し込み多数の場合は出産予定日を考慮)	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、筆記用具、テキスト(1日目に配布)	往復はがき(下記はがき記入例参照)またはメールにて申し込み 申込期間:10月23日(金)まで(消印有効) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp	
子ども	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日 10月22・29日(水) 11月5・19・26日(水) 受付:午後0時10分～1時10分 保谷保健福祉総合センター 専用シャトルバス(予約制)があります。詳細は個別通知をご覧ください。	個別に通知	集団の話(離乳食の話)、身体計測、問診、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。 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か月ごろに個別にお知らせをお送りしています。転入などの方はご連絡ください。	子ども家庭支援センター 母子保健係 ☎438 - 4037
	BCG 10月22・29日(水) 11月5・19・26日(水) 受付: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、直接接種会場(保谷保健福祉総合センター3階)へ	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。		
	ポリオ 10月20日(火)・21日(水) 受付:午後1時15分～2時 保谷保健福祉総合センター 10月23日(金)・27日(火) 受付: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	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。	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。	
	1歳児お誕生相談会 11月9・16日(月) 受付:午前9時～10時 保谷保健福祉総合センター	個別に通知(1歳3か月までの方で希望の方はお問い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事と歯の話) 身体計測 希望の方に個別相談		
	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(1歳6か月～2歳の誕生日の前々日までの方)	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。	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。	
	2歳児すくすく相談会 10月27日(火)、11月17・24日(火) 受付:午前9時～10時 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い合わせください)	集団の話(心理講話・親子遊び・食事の話) 身体測定、問診 希望の方に個別相談		
	3歳児健診 11月4・18・25日(水) 受付:午後0時10分～1時10分 保谷保健福祉総合センター	個別に通知	集団の話(食事と生活リズムの話) 身体測定、問診、診察(内科・歯科) 尿・視力検査 希望の方に個別相談		
育児相談 10月30日(金) 受付: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	個別相談 育児・遊び方・栄養・歯科・母乳・お母さんの健康 ^{など} 、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		
子育て講座 ※育児相談と同じ会場で開催しています 10月30日(金) 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	7～8か月のお子さんとその保護者の方 各回とも先着15組	『歯がはえてきたね』 歯が生えてくるころのお手入れの方法 ^{など}	当日、直接育児相談受付へ 育児相談をご利用の方は、1回目の講座に参加ください。		
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 11月6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」に心配を持つ方(1人15分程度) 指導:長濱ヒサ先生(言語訓練士)	11月4日(木)までに電話で教育相談センターへ	教育相談センター ☎425 - 4972	

+	診療時間	医科(診療科目等については、お問い合わせのうえお出かけください。)			歯科	
		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 午後5時～9時	【受付時間】 午前10時～午後4時	
休日診療	18日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎461-1535	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 ☎425-1178	西東京市休日診療所 中町1-1-5 ☎424-3331	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎423-7660	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎467-3955
	25日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎424-6640	田村医院 田無町7-3-17 ☎461-8441	上記診療所では、歯科診療は行っていません。	押見歯科診療室 谷戸町3-26-1 並木ビル2階 ☎421-6480	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎461-0899

健康保険証、診察代をお持ちください。

はがき記入例

〒202 - 8555
市役所保谷庁舎

子ども家庭支援センター
母子保健係

参加希望コース
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
病院主催の母親学級受講の有無(予定含む)
往復はがきには、返信用にも住所・氏名を記入