



健康イキイキ!



	事業名	日時/場所	対象/定員	内容 <sup>※</sup>	申し込み方法 <sup>※</sup>	問い合わせ	
	男性の基本料理教室	2月9日(火)・16日(火)・23日(火) 午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	料理未経験者の男性で3日間参加できる方(教室などで習ったことのある方はご遠慮ください)/20人(抽選)	だしのとり方、野菜の切り方、栄養バランスのとり方など、健康でおいしい料理を作るための基本を学びます。	往復はがき(右記はがき記入例を参照) 申込期間:1月25日(月)まで(消印有効)		
成人	胸部健診(結核・肺がん検診)	1月20日(水) 午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 田無総合福祉センター 1月22日(金) 午前9時30分～11時、午後1時30分～3時 保谷保健福祉総合センター	平成22年3月31日時点の年齢が、40歳以上の市民(ただし、平成21年4月以降に胸部健診を受けた方は除く)	胸部レントゲン間接撮影(必要な方に喀痰細胞診検査)	直接会場へ(事前申込は不要)		
	糖尿病講座	2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	1月18日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター 1月27日(水)午前9時～正午 田無総合福祉センター	市民/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	3日前までに電話予約 2日前までに電話予約		
	女性特有のがん検診	<p>該当年齢の方にお送りした無料クーポン券の有効期間は平成22年3月31日までとなります。期限を過ぎると使用できなくなりますので早めにご利用ください。特に、乳がん検診は必ず予約が必要となります。まだ予約をしていない方は希望する実施医療機関で予約をしてください。</p> <p>無料クーポン券は、子宮頸がん検診は平成20年度に20歳・25歳・30歳・35歳・40歳になった方、乳がん検診は平成20年度に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になった方にお送りしています。</p> <p>クーポン券を紛失された方・該当する年齢の方で平成21年7月1日以降に転入された方は成人保健係までご連絡ください。</p>					
夫婦	ファミリー(両親)学級2日間コース	第16コース 2月8日(月)午前9時30分～午後0時30分 2月20日(土)午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 第17コース 2月23日(火)午前9時30分～午後0時30分 3月13日(土)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 対象出産予定日のめやす: 5月20日～6月25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) 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: 5月30日～7月1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 <sup>※</sup> )父親の役割、育児参加方法 <sup>※</sup> 【持ち物】母子健康手帳、筆記用具、テキスト(1回目に配布)	往復はがき(右記はがき記入例を参照)またはメール 申込期間:1月18日(月)まで(消印有効) 往復はがき(右記はがき記入例を参照)またはメール 申込期間:1月23日(土)～2月2日(火)(消印有効)		
子ども	3～4か月児健診 ※BCG接種と同日	1月21日(木)・28日(木)、2月18日(木)・25日(木) 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生後2～3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	1月21日(木)・28日(木)、2月18日(木)・25日(木) 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みの方は、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～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 <sup>※</sup> 【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	2月16日(火)・17日(水) 受付:午後1時15分～2時 保谷保健福祉総合センター 2月19日(金)・23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・予診票つづり」に入っています。転入などで予診票をお持ちでない方は事前にご連絡ください。		インフルエンザ予防のため、当分の間母子保健関連の健診などにお越しの際は各自マスクを持参してください。
	1歳児お誕生相談会	1月18日(月)・25日(月)、2月1日(月)・15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か月から2歳のお誕生日の前々日までの方)	医科・歯科とも個別健診 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	1月19日(火)、2月2日(火)・9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	1月27日(水)、2月3日(水)・10日(水)・24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(3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(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	1月26日(火) 受付:午前9時30分～11時 田無総合福祉センター	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 <sup>※</sup> )、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	1月26日(火) 1回目:午前10時から 2回目:午前10時50分から	7～8か月のお子さんとその保護者/各回先着15組	『歯がはえてきたね』歯が生えてくる頃のお手入れの方法 <sup>※</sup>	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。		
離乳食講習会	2月17日(水)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	6～8か月のお子さんの保護者(第1子のみ)/25組程度	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	往復はがき(右記はがき記入例を参照) 申込期間:2月3日(水)まで(消印有効)			

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し込みのみ対応しています。質問などには回答できませんので、電話でお問い合わせください。

\* 本アドレスでお申し込みされた方には、申込期間終了後、1～2週間で担当係から返信をします。返信がない場合は、電話でお問い合わせください。