

しよ しよ
処暑

処暑は暑さが終わるという意味があります。日中は暑い日が続きますが、朝夕は涼しい風が吹き、過ごしやすくなります。



【あて先】
〒202 - 8555
市役所健康課「○○」
担当へ郵送。
返信用には、住所・
氏名を記入。

「女性のための元氣応援
講座申込」

氏名
住所
生年月日（年齢）
日中連絡がつく電話番号
保育が必要な場合、お子
さんの氏名・生年月日

「ファミリー学級」
参加希望コース
夫婦の氏名(ふりがな)・
生年月日
住所
日中連絡がつく電話番号
出産予定日・病院名
病院などの母親学級受講
の有無
パパの参加予定

事業名		日時／場所		対象／定員	内容 ^{など}	申し込み方法 ^{など}
健康課保健係 ☎438 - 4037						
一般	糖尿病講座	9月3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／  保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	9月13日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター		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	9月10日(金)までに電話予約
		9月15日(水)・29日(水)午前9時～正午 ／田無総合福祉センター				2日前までに電話予約
	女性のための元気応援講座 ～美しくなるための骨(コソ)	9月29日(水)午前9時30分～正午 ／田無総合福祉センター		39歳以下の女性 ／25人(申込多数の場合は抽選) 保育付き(未就学児に限る)	骨密度を高めるためのコソ 栄養・運動・歯科の話や実技	はがき(記入例  参照)またはEメール  seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：9月17日(金)(消印有効)
しゃきしゃき体操講座	9月21日(火)午前9時30分～11時30分 ／田無総合福祉センター		市内在住・立位がとれる方 ／20人	ストレッチ・しゃきしゃき体操実技	9月17日(金)までに電話予約	
夫婦	ファミリー学級 2日間コース	第8 コース	9月17日(金)、10月2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者 対象出産予定日のめやす：12月11日～平成23年1月30日 妊婦のみの参加も可 ／28組(申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  母子健康手帳、筆記用具、軽い体操のできる服装、いつも使用している歯ブラシ	往復はがき(記入例  参照)またはEメール  fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間：8月15日(日)～25日(水)(消印有効)
		第9 コース	10月8日(金)・23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者 対象出産予定日のめやす：平成23年1月4日～2月20日 妊婦のみの参加も可 ／28組(申込み多数の場合は抽選)	【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}  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(記入例  参照)またはEメール  fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限：9月5日(日)～15日(水)(消印有効)
子ども	3～4か月児健診 BCG接種と同日	8月19日(木)、9月2日(木)・16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		個別に通知	離乳食などの話、問診、身体計測、診察、希望の方に個別相談 健診後BCG接種を行います。 図書館と共催で「絵本と子育て事業」を実施し、絵本をプレゼント!	該当のお子さんには生後3か月ごろに個別に通知します。 転入などの方はご連絡ください。
	BCG	8月19日(木)、9月2日(木)・16日(木) 受付：午後1時30分～2時30分 すでに3～4か月児健診を受診済の方は、接種会場へ(保谷保健福祉総合センター3階)		生後3～6か月になる前日までで、まだBCG接種を受けていないお子さん	 母子健康手帳、予診票、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。	
	1歳児お誕生相談会	9月13日(月)・27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する方はお問い合わせください)	集団(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	対象者に個別に通知します。 転入などの方はご連絡ください。
	2歳児すくすく相談会	9月14日(火)・21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する方はお問い合わせください)	集団(心理講話・親子遊び・食事の話)、身体計測、問診、歯みがき練習、希望の方に個別相談	
	3歳児健康診査	9月1日(水)・15日(水)・29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(4歳未満までの方で希望する方はお問い合わせください)	集団(食事と生活リズムの話)、身体計測、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	9月8日(水)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 ^{など})、体重・身長計測  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	9月8日(水) 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 ／田無総合福祉センター		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』 歯が生えてくるころのお手入れの方法	当日、直接育児相談受付へ 育児相談もご利用の方は、1回目の講座にご参加ください。	
からだと心の健康相談専用電話 ☎438 - 4087						
	からだと心の健康相談	9月14日(火)午後1時30分～3時30分 ／田無総合福祉センター		市内在住／2人(申込順)	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	前日までに電話予約

募集

時 9月1日(水)～平成23年1月31日(月)
 ② 65歳以上の市民の方で、過去に同種の予防接種を受けたことのない方または接種後、5年以上を経過した方（過去5年以内に肺炎球菌ワクチン接種をしたことのある方は、本事業の対象になりません）
 □ 接種費用 接種費用8,000円のうち、自己負担5,000円（消費税込み）
 生活保護受給世帯および中国残留邦人等の世帯の方は、自己負担なし

健康課 保 (☎438 - 4021)

問 西東京消防署
(☎421 - 0119)
危機管理室 (保) (☎438 - 4010)



❖救急相談センターの主なサービス

- 緊急性の判断
- 受診必要性の判断
- 応急手当のアドバイス
- 医療機関の案内

問 西東京消防署 (☎421-0119)

危機管理室 (保) (☎438-4010)