

『ファミリー学級』申し込み
参加希望コース

①夫婦の氏名（ふりがな）・
生年月日

②住所

③日中連絡のつく電話番号

④出産予定日・病院名

⑤病院などの母親学級受講
（予定）の有無

⑥パパの参加予定日

	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 ☎042-438-4037					
一般	糖尿病講座	10月7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／講保健師、管理栄養士	前日までに電話予約
	栄養相談	10月26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	10月24日(月)までに電話予約
		10月17日(月)午後1時～4時 ／保谷保健福祉総合センター			10月14日(金)までに電話予約
	体づくりプログラム～肉体改造4days～	10月13日(木)・20日(木)・27日(木)、11月2日(水)午前9時30分～正午 ／田無総合福祉センター	18～39歳の市民で、肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧などの生活習慣が気になる方／25人（申込み多数の場合は抽選）	管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士・保健師による講話と実技	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：10月3日(月)（消印有効） ※未就学児のみ保育あり
夫婦	ファミリー学級2日間コース	第10コース 11月1日(火)・19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11コース 11月18日(金)、12月3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（妊婦のみの参加も可） ※対象出産予定日のめやす 第10コース：2月1日～3月21日 第11コース：2月21日～4月7日 ／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 【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	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】（消印有効） 第10コース：9月28日(水)～10月8日(土) 第11コース：10月15日(土)～10月25日(火)
子ども	3～4か月児健診※BCG接種と同日	9月29日(木)・10月6日(木)・20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	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	9月29日(木)・10月6日(木)・20日(木) 受付：午後1時30分～2時30分 ※すでに3～4か月児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）へ	生後3～6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	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	10月17日(月)・31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か月までの方でご希望の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	
	2歳児すくすく相談会	10月4日(火)・25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か月までの方でご希望の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	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歳児健康診査	10月5日(水)・12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歳未満までの方でご希望の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	10月7日(金)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 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	10月7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／各回先着15組	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。
◆教育支援課教育相談係 ☎042-425-4972					
子ども	言語訓練・相談	10月4日(火)午後1時30分～5時 ／教育支援課（保谷庁舎4階）	5歳～12歳くらい／12人（申込順）	子どもの発音に誤りがあるなど「ことば」に心配をもつ方（1人15分程度） 指導：長濱ヒサ先生（言語訓練士）	9月30日(金)までに電話予約

からだと心の 電話健康相談	平日午前9時～正午・ 午後1時～4時 ※保健師が相談に応じます。	健康課保健係 ☎042-438-4087
母と子の 健康相談室 (小児救急相談)	平日午後5時～10時	東京都 ☎03-5285-8898
	土・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	または#8000
東京都医療機関 案内サービス (ひまわり)	毎日24時間	東京都 ☎03-5272-0303
救急相談センター	毎日24時間 ※救急車を呼ぶか迷ったらご相談ください。	東京消防庁 ☎042-521-2323 または#7119