

# のびのび 子育て

## 福祉・健康

### お口の健康支援室

時 11月19日(火)午後1時15分(初回)  
 ※2回目以降は健診時に予約 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階  
 関 かかりつけ歯科医がなく、歯や歯肉に心配がある幼児の定期歯科健診  
 関/定 在住の1~3歳の子どもと保護者/10組(申込順) 申 前日までに電話  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 3~4カ月児健康診査

時 11月7・21・28日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 関 個別に通知  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 1歳児講座

時 11月18日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 関 個別に通知  
 (1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 2歳児すくすく相談会

時 11月12・26日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 関 個別に通知  
 (2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 3歳児健康診査

時 11月6・20・27日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 関 個別に通知  
 (4歳未満で希望する方はお問い合わせください)  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 離乳食講習会ステップ【保育あり】

時 12月6日(金)午前10時30分~11時45分 場 田無総合福祉センター 関 離乳食の中期から後期のお話・歯科のお話

話 関 在住の6~8カ月の子どもの保護者 定 16人(第一子優先) 申 11月20日(火)までに、メールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護者氏名・子どもの氏名・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ  
 ▶健康課保 042-438-4037  
 関 fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

### 個別育児相談会

時/場 ①11月8日(金)/防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②11月25日(月)/田無総合福祉センター いずれも午前9時30分~11時の間で1人30分程度 関 身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談 関 乳幼児と保護者 定 各25組(申込順)  
 申 ①は11月5日(火)までに電話 ②は11月21日(木)までに電話  
 ▶健康課保 042-438-4037

### 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

□言語聴覚士などによる相談  
 時 11月15日(金)午後1時30分~5時 場 教育支援課(田無第二庁舎4階)  
 関 5~12歳ぐらい 定 14人(申込順)  
 ※1人15分程度 申 11月1日(金)~14日(木)午前9時~午後5時に電話  
 ※予約制 ※詳細は市HPへ  
 ▶教育支援課 042-420-2829  
 市HP

## コミュニティ

### 学校に登校しない、できない中学生のための進路のお話 ~YouTube(西東京市動画チャンネル)配信中~

8月6日に実施した「学校に登校しない、できない中学生のための進路のお話」の動画を公開しています。都立高等学校の教職員のお話が視聴できます。  
 ▶教育支援課 042-420-2829  
 市HP

### ファミリー・サポート・センターファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)が会員となる相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。  
 時/場 ●11月9日(出)/田無総合福祉センター ●11月26日(火)/住吉会館ルピナス いずれも午前10時~正午  
 定 各20人(申込順) ※保育あり。1歳以上5人まで 申 各回説明会前日の午後5時までに電話で関へ  
 関 ファミリー・サポート・センター事務局 042-497-5079  
 ▶幼児教育・保育課 042-452-6777

### 先輩ママとお話する会

障害のある子どもの保護者が相談員となって、同じ立場から相談を受け、一緒に考えます。  
 子どもの発達や子育ての不安なことを相談したり、地域の学校や医療機関についての情報も聞けます。  
 時 12月5日(木)午前9時15分~10時15分・10時30分~11時30分 場 障害者総合支援センターフレンドリー  
 関 障害のある子ども(就学前~18歳)の保護者 定 各回1人(申込順) 申 実施日の5日前までに関へ 関 基幹相談支援センターえぼっく 042-452-0075  
 ▶障害福祉課 042-420-2805  
 関のHP

### まますた

時 12月6日(金)午前9時45分~11時(受付:9時30分から) 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 関 第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換 関 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親 定 8組(申込順) 申 12月3日(火)までに、電話・メールで件名「まますた」・希望日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ  
 ▶健康課保 042-438-4037  
 関 fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

### ファミリー学級・2日制 第11コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~

時 ●1日目:12月7日(出)午前9時30分~午後0時15分 ●2日目:12月20日(金)午後1時30分~4時15分 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 関 ●1日目:妊娠中の生活と健康 ●2日目:赤ちゃんのお世話について 関 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日:令和7年3月2日~5月3日) 定 24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。  
 申 11月8日(金)~22日(金)に市HPまたはQRコードから電子申請  
 ▶健康課保 042-438-4037



市HP

## いきいき シニア

## コミュニティ

### お口の状態を確認してみよう

しっかりかんで食べること、これは心身の健康の基本です。かむ力、飲み込む力などを実際に測定しながら、ご自身のお口の健康状態を確認してみませんか?お口の筋力

トレーニングや体操も取り入れながら学べる講座です。  
 時 12月9日(月)午後2時~3時30分 場 田無総合福祉センター 関 在住の満65歳以上 定 20人(申込順)  
 申 11月22日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
 ▶高齢者支援課 042-420-2812

## シルバーク

~65歳以上の方はスポーツ施設を無料利用~

12/16(月)▶27(金) 平日午前9時~午後3時 入館(2時間以上は有料)

番号	教室名	施設	日付	時間	定員	電話番号
①	水中ウォーキング	温水プール	12月27日(金)	午後1時~2時	各20人	スポーツセンター 042-425-0505
②	水中運動		12月19日(木)			
③	バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	12月24日(火)			
④	転倒予防&健脳トレーニング		12月20日(金)			
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	12月18日(水)	午前10時30分~11時30分	各20人	総合体育館 042-467-3411
⑥	体力向上ハツラツ体操		12月26日(木)			
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12月25日(水)			
⑧	ストレッチ&転倒予防		12月16日(月)			