



★保健センターで実施する事業 ●印…保健センターへ電話予約（番号は正確に／FAX 不可）

事業名	日時・内容等
母親学級 12月コース (予約制)	▶とき：12月2日(木)、6日(月)、17日(金) (全3回) 午後1:30～4:00、17日(金)は午前9:45～午後1:00 (開始15分前から受付) ▶対象：平成23年3月～5月に産予定の初産婦とパートナー（住民登録をしている方）▶内容：妊娠中の保健と生活（栄養・歯科講話を含む）・新生児の保育、調理実習等▶費用：500円（調理実習材料費）▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、12月2日(木)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎11月4日(木)～
3か月児 1歳6か月児 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。 ◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
子育てサロン ちゅーりっぷ	▶とき：11月26日(金)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：双子・三つ子妊娠中の方とパートナー、または保育園等に通っていない双子・三つ子を育てている親 ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの（ミルク、オムツ、おもちゃなど） ◎希望者は会場へ直接お越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》11月4日(木)午前中 (グループでも参加可) 《食事》11月24日(水)午前中 《歯科》11月15日(月)午前中 ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ▶持ち物：母子健康手帳 (歯科相談は歯ブラシ) ●☎11月1日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：12月13日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年6月・7月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶定員：申し込み先着50組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎11月4日(木)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：12月6日(月)午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成22年4月・5月生まれの乳児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士の講話、試食ほか ▶定員：申し込み先着30組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、スプーン ●☎11月4日(木)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：12月9日(木)、24日(金)いずれも午前10:00～11:30 (開始15分前から受付) ▶対象：平成21年9月・10月生まれの幼児とその保護者（住民登録をしている方）▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話 ▶定員：いずれも申し込み先着25組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物（さ湯または麦茶）、歯ブラシ ●☎11月11日(木)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：12月13日(月)、20日(月)いずれも午後0:50～1:10 (受付) ▶対象：平成20年5月・6月生まれの幼児（住民登録をしている方）▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ化物塗布ほか ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎11月4日(木)～
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：12月22日(水)午前10:00～午後0:30 (開始15分前から受付) ▶対象：1歳～18歳までのお子さんの保護者 ▶テーマ：ちょっとぜいたくな弁当 ▶内容：講話「元気な身体のもと！たんぱく質について」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 (1組) ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎11月1日(月)～
BCG 接種	▶とき：12月16日(木)午前9:30～10:30、午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：平成22年9月生まれの乳児 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、上記対象者以外で生後6か月未満の未接種の方も接種できます。会場へ直接お越しください。
ポリオ	▶とき：12月2日(木)、3日(金)午後1:30～2:30 (受付) ▶対象：生後3か月以上7歳6か月未満の未接種者 ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎上記対象年齢の方で、体調が悪く受けられなかった方が対象となります。会場へ直接お越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：11月10日(水)、17日(水)いずれも午前中 ▶内容：病気の予防、療養方法、食事、運動などのさまざまな健康についての相談 《歯科相談》▶とき：毎週火曜日午前中 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 《栄養相談》▶とき：毎週木曜日午前中 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 《気になる血糖値相談》▶とき：11月8日(月)、22日(月)いずれも午前中 ▶内容：糖尿病の予防、食事・運動などの生活習慣の見直し等 《リハビリ相談》▶とき：11月26日(金)午前中 ▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ●☎11月2日(木)～
健診結果 相談 (予約制)	▶とき：11月19日(金)、29日(月)、12月10日(金)いずれも午前9:30～、午前10:45～ ▶対象：特定健診を受けた方で生活習慣病の治療を受けていない方 ▶内容：健診結果に関する個別相談 (1人約60分) ▶相談員：保健師、管理栄養士 ▶持ち物：健診結果票、健康手帳 (お持ちでない方には当日配布) ◎健診の結果が出てからお申し込みください。 ●☎11月2日(木)～

事業名	日時・内容等
血液 さらさら 教室	▶とき：12月17日(金)午前9:30～正午 ▶対象：40歳～74歳で健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方 (未治療の方優先) ▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク ▶定員：申し込み先着30人 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳 (お持ちでない方には当日配布) ●☎11月2日(木)～
とろろ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：12月15日(水)午前9:30～午後0:30 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「簡単に摂れる食物繊維」、簡単な調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 (初めての方を優先) ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎11月1日(月)～
優しい 健康食 教室 (予約制)	▶とき：12月7日(火)、8日(水)いずれも午前9:30～午後0:30 (食事相談は午後0:30～) ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶テーマ：がん予防の食事 ▶内容：講話「おいしく食物繊維をとみましょう」、簡単な調理実習、個別食事相談 ▶定員：申し込み先着36人 ▶費用：500円 ▶持ち物：エプロン・三角きん ●☎11月1日(月)～
成人 歯科健康 教室 (予約制)	▶とき：11月30日(水)午後1:30～3:30 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨きの実習 ▶定員：申し込み先着20人 ◎申し込みされた方には、事前に問診票を送ります。 ●☎11月2日(木)～
結核検診	▶とき：11月24日(水)午後1:00～2:00 ▶対象：15歳以上で勤務先等で胸部X線検査を受ける機会のない方 ◎希望者は会場へ直接お越しください。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷12月2日(木)／富岡公民館 ▷12月10日(金)／中央公民館 ▷12月15日(水)／新所沢東公民館 ▷12月16日(木)／吾妻公民館 いずれも午前9:30～10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は会場へ直接お越しください。駐車場が狭いため車での来場はご遠慮ください。
血液 さらさら 教室	▶とき/ところ：11月26日(金)午前9:30～正午／三ヶ島公民館 ▶対象：40～74歳で健診等の結果でメタボリックシンドロームが心配される方 (未治療の方優先) ▶内容：生活習慣とメタボリックシンドロームについての基礎知識の習得とグループワーク ▶定員：申し込み先着30人 ▶持ち物：健診結果票、筆記用具、健康手帳 (お持ちでない方には当日配布) ●☎11月2日(木)～
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷11月2日(水)午前10:00～正午／すみれ児童館 (会場が変更になっています) ▷12月7日(水)午後1:30～3:30／狭山ヶ丘コミュニティーセンター ▷11月10日(水)、12月8日(水)午後1:30～3:30／山口公民館 ▷11月24日(水)午前9:30～午後0:30／富岡公民館 ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師、栄養士、歯科衛生士 (富岡公民館は保健師・栄養士のみ) ◎希望者は会場へ直接お越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき/ところ：11月10日(水)、12月8日(水)いずれも午前10:00～正午／山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定・健康ワンプoint勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。



★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児訪問 妊産婦訪問	▶対象：妊産婦、新生児 ▶内容：保健師、助産師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ▶申し込み：妊産婦訪問および新生児訪問をご希望の方は、保健センターへ電話または母子健康手帳に添付の「出生連絡票」を保健センターへ郵送してください。市役所1階市民課でも投かんできます。
こんにちは 赤ちゃん訪問	▶対象：おおむね生後2か月の乳児 ▶内容：保健師、看護師による保健相談、子育て支援に関する情報提供等 ◎新生児訪問等を実施した家庭を除き、すべての家庭を訪問します。
訪問による 相談	▶家庭での療養方法・介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問しご相談に応じています。

◆「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」を行っています。事前に電話でご相談ください。◆