



# けんこう

保健センター ☎359-0025 上安松1224-1  
☎2991-1811 FAX 2995-1178

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

事業名	日時・内容等
母親学級 基礎 9月コース (全3回) (予約制)	▶とき：9月3日(月)・10日(月)午後1時15分～4時、9月27日(木)午前9時45分～午後1時 (いずれも開始15分前から受付) ▶対象：平成24年12月～25年2月に出生予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー▶内容：妊娠中の保健と生活 (栄養講話を含む)、新生児の保育、もく浴実習、調理実習等▶定員：申し込み先着40人▶費用：500円 (調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、9月10日(月)はバスタオル ●☎8月2日(木)～
母親学級 歯科 9月コース (予約制)	▶とき：9月12日(水)午後1時15分～3時15分 (開始15分前から受付)▶対象：平成24年12月～25年2月に出生予定の初産婦、経産婦 (住民登録をしている方)▶内容：歯科健診、ブラッシング指導等▶定員：申し込み先着40人▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、歯ブラシ、コップ、タオル ●☎8月2日(木)～
両親学級 (予約制)	▶とき：9月29日(土)午前9時30分～正午 (開始15分前から受付)▶対象：平成24年12月～25年3月に出生予定の初産婦 (住民登録をしている方) とパートナー。ただし、パートナーと参加できる方に限ります。▶内容：もく浴実習、パートナーとできる妊婦体操の実技、ビデオ視聴▶定員：申し込み先着24組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎8月2日(木)～
4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、対象児の保護者宛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カ月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》8月3日(金)午前中 (グループでも参加可)《かみかみ期》8月28日(火)午前中 (グループでも参加可)《食事》8月20日(月)午前中《歯科》8月10日(金)午前中▶持ち物：母子健康手帳 (かみかみ期相談、歯科相談は歯ブラシ) ◎いずれも申し込みが必要 ●☎8月1日(水)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：9月12日(水)・24日(月)いずれも午前10時～11時30分 (開始15分前から受付)▶対象：平成24年3月・4月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方)▶内容：栄養士の講話、試食等▶定員：いずれも申し込み先着30組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎8月3日(金)～
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：9月18日(火)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付)▶対象：平成24年1月・2月生まれの乳児とその親 (住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等▶定員：申し込み先着35組▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル、お手ふき、スプーン ●☎8月3日(金)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：9月13日(木)午前10時～11時45分 (開始15分前から受付)▶対象：平成23年6月・7月生まれの幼児とその親 (住民登録をしている方)▶内容：栄養士・歯科衛生士の講話、試食等▶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、飲み物 (さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎8月3日(金)～
2歳児 歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：9月3日(月)・24日(月)いずれも午後0時50分～1時10分 (受付)▶対象：平成22年2月・3月生まれの幼児 (住民登録をしている方)▶内容：歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談等▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎8月6日(月)～
子育て サロン ちゅーりっぷ	▶とき：8月21日(火)午前10時～11時30分▶対象：双子・3つ子を妊娠中の方とパートナー、または、双子・3つ子を育てている親と子▶内容：参加者同士の交流会▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要な物 (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。 
BCG	▶とき：9月27日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分 (受付)▶対象：平成24年6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) ◎対象者には事前に通知します。また、上記対象者以外で生後6カ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。
成人 健康相談 (予約制)	《健康相談》▶とき：8月15日(水)、9月5日(水)いずれも午前中▶内容：生活習慣病の予防や健診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み等《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：生活習慣病の予防、バランスの良い食事等《気になる血糖値相談》▶とき：8月6日(月)・20日(月)いずれも午前中▶内容：血糖値が高めの方の食事・運動習慣の見直し等《リハビリ相談》▶とき：8月17日(金)・31日(金)いずれも午前中▶内容：ひざ・股関節・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 ●☎8月1日(水)～

事業名	日時・内容等
ファミリー 食育教室 (予約制)	▶とき：9月20日(木)午前10時～午後0時30分▶対象：1歳～18歳までのお子さんの親▶テーマ：簡単にできる朝食とおやつ▶内容：講話「旬の食材の栄養と調理法」と簡単な調理実習▶定員：申し込み先着15人 (初めての方を優先)▶費用：500円 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育 (1歳以上) があります。 ●☎8月1日(水)～ 
ところざわ 21 栄養教室 (予約制)	▶とき：9月11日(火)午前9時30分～午後0時30分▶対象：64歳以下の方▶テーマ：高血圧症予防の食事▶内容：講話「薄味でもおいしく食べる調理のポイント」、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 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎8月1日(水)～
女性のための 優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：9月5日(水)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の女性▶テーマ：高血圧症予防の食事▶内容：講話「おいしい減塩食のポイント」、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 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎8月1日(水)～
男性のための 優しい 健康食教室 (予約制)	▶とき：9月4日(火)午前9時30分～午後0時30分▶対象：65歳以上の男性▶テーマ：高血圧症予防の食事▶内容：講話「おいしい減塩食のポイント」、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 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎8月1日(水)～
初心者 男性 料理教室	▶とき：9月26日(水)、10月17日(水)、11月28日(水)、12月19日(水)、1月9日(水)、2月20日(水)いずれも午前9時30分～午後0時30分 (全6回)▶対象：市内在住で調理が初心者の男性で、全6回の講座に参加できる方 (受講経験者は除く)▶定員：30人 (応募多数の場合は抽選し、参加決定者には通知書を郵送)▶費用：3,000円 (調理実習材料費)▶持ち物：エプロン、三角きん、お手ふき ●☎8月1日(水)～20日(月)
結核検診	▶とき：8月21日(火)、9月20日(木)いずれも午後1時～2時▶対象：市内在住の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・まちづくりセンター等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき/ところ：▷9月4日(火)/三ヶ島まちづくりセンター▷9月26日(水)/新所沢東まちづくりセンター/いずれも午前9時30分～10時30分 (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。
出張成人 健康相談	▶とき/ところ：▷9月4日(火)午後1時30分～3時 (受付) / 狭山ヶ丘コミュニティセンター▷9月12日(水)午後1時30分～3時 (受付) / 山口まちづくりセンター▷9月19日(水)午前9時30分～正午 (受付) / 富岡まちづくりセンター▶内容：個別相談 (食事や運動の方法、検査値の見方等)、血圧・体脂肪測定▶相談員：保健師、栄養士 ◎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：8月8日(水)、9月12日(水)いずれも午前10時～正午 / 山口まちづくりセンター▶内容：血圧・体脂肪測定、ストレッチ、健康ワンポイント勉強会 ◎希望者は会場へ直接お越しください。
結核検診	▶とき/ところ：8月6日(月)午前10時～11時、午後1時～2時 / 市役所1階市民ホール▶対象：市内在住の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。

★訪問事業・相談業務等

担当課	内容等
母子保健課	▶新生児・妊産婦訪問：保健師、助産師が保健相談と子育て支援の情報をお伝えします。保健センターへ電話、または妊婦健診受診券に添付の出生連絡票を保健センターに郵送してください。 ▶こんにちは赤ちゃん訪問：新生児訪問等を実施したご家庭を除き、すべての生後2カ月ごろの乳児を持つご家庭に、保健師、看護師が訪問し、保健相談と子育て支援情報をお伝えします。 ▶5歳児で幼稚園、保育園での健康診査を受ける機会のない方の健康や発達に関するご相談を受け付けています。
成人保健課	▶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」を実施しています。参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

◎各業務の詳細は、お問い合わせください。