

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

保健センター
〒359-0025 上安松 1224-1
午前8時30分～午後5時15分
(土・日曜日、祝休日、年末年始は休み)



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

母親学級

◆中期

☎10月3日(木)午後1時15分～4時(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、赤ちゃんのお世話体験(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

◆栄養

☎10月18日(金)午前9時30分～午後1時(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)妊娠中の食生活、調理実習(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

◆歯科

☎10月18日(金)午後1時15分～3時15分(対)平成26年1月～4月に出産予定の妊婦(内)お母さんのお口の健康、歯科健診(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

◆後期

☎10月21日(月)午前9時30分～11時30分(対)平成25年12月3日～26年1月31日に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳
共通事項▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子連れでの受講はご遠慮ください。☎9月3日(火)から電話

両親学級

☎9月28日(土)午前9時30分～正午(対)平成25年12月～26年3月に出産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方)(内)沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など(定)申し込み先着24組(持)母子健康手帳、バスタオル(申)9月3日(火)から電話

離乳食教室

◆ごっくん期

☎10月3日(木)・21日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年4月～5月生まれの乳児とその親(内)栄養士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆もぐもぐ期

☎10月7日(月)午前10時～11時30分(対)平成25年2月～3月生まれの乳児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着35組(持)母子健康手帳、バスタオル、お手ふき、スプーン

◆ぱくぱく期

☎10月4日(金)午前10時～11時30分(対)平成24年7月～8月生まれの幼児とその親(内)栄養士・歯科衛生士の講話、試食(定)申し込み先着30組(持)母子健康手帳、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ
共通事項(申)9月4日(火)から電話

乳幼児健康相談(予約制)

◆離乳食

☎9月5日(木)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

☎9月24日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

☎9月30日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎9月9日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ
共通事項(申)開催日までに電話

2歳児歯科健康教室

☎10月9日(水)・28日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付)(対)平成23年3月～4月生まれの幼児(内)歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談(定)いずれも申し込み先着50人(申)9月6日(金)から電話



乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

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。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

子育てサロン「たんぽぽ」

☎9月19日(木)午前10時～11時30分(対)体重2000グラム未満で生まれた乳幼児と保護者を対象とした交流会(持)お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ)◎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

☎9月4日(水)・18日(水)いずれも午前中(内)生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み

◆歯科相談

☎毎週火曜日午前中(内)歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

☎毎週木曜日午前中(内)生活習慣病の予防、バランスの良い食事

◆気になる血糖値相談

☎9月9日(月)・30日(月)いずれも午前中(内)血糖値が高めの方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

☎9月13日(金)・27日(金)いずれも午前中(内)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

共通事項(申)開催日までに電話

ファミリー食育教室

☎10月24日(木)午前10時～午後0時30分(対)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)講話「腸が元気になる食事」、調理実習(定)申し込み先着15人(初めての方を優先)(費)1組500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき◎保育あり(1歳以上)(申)9月2日(月)から電話



優しい健康食教室

◆男性対象

☎10月2日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎10月1日(火)午前9時30分～午後0時30分

共通事項(対)65歳以上の方(テーマ)高血圧予防の食事(内)講話「おいしく減塩するコツ」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき(申)9月2日(月)から電話

ところ21栄養教室

☎10月9日(水)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)高血圧予防の食事(内)講話「高血圧を予防する食事」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき(申)9月2日(月)から電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆山口まちづくりセンター

☎10月9日(水)午前9時30分～10時30分(受付)◎当初9月3日(火)に予定しておりましたが、上記日程に変更となりました。

◆保健センター

☎9月6日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎9月3日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎9月11日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

☎9月26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)平成25年4月生まれの乳児(持)母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります)**留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで)◎会場へ直接お越しください。

結核検診(無料)

☎9月10日(火)午後1時20分～2時(対)15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆保健センターからのお知らせ◆

妊婦健康診査のご案内

市では、14回分の妊婦健康診査の費用の一部助成を行っています。窓口で妊娠の届け出をした際に、委託医療機関(助産所を含む)で利用できる妊婦健康診査受診票・助成券を母子健康手帳と一緒にお渡ししています。

妊娠中の健康管理とおなかの赤ちゃんの健やかな成長のため、妊婦健康診査を必ず定期的に受診しましょう。

▶届け出・交付窓口

保健センター健康づくり支援課、市役所1階保健医療課、各まちづくりセンター(並木まちづくりセンターを除く)

◎委託医療機関以外で、受診票・助成券を使用せずに自費で受診される場合は、妊婦健康診査助成金交付制度をご利用ください。

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813

Monthly トコロんが行く⑤

2度目の「ゆるキャラグランプリ」への挑戦が始まります。マスコミもネット上も大注目、前年以上の盛り上がりの予感。みんな、1日1票をよろしくね。ゆる～く頑張るぞー!

7月26日 by トコロん

ミュージアのオルガンコンサートにゲスト出演したよ。パイプオルガンの音色だけでなく、夏休みの子どもたちのパワーにも圧倒されたよ!



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶みんなで作るトコロんモザイクアート(工藤公康講演会と同時開催)

／市民文化センターミュージアム大ホール

9月7日(土)午後1時20分開場

◎入場には講演会の事前申し込みが必要です。

問 申 所沢青年会議所 ☎2922-0502

▶パルコアラ×埼玉ご当地キャラクター写真撮影会／新所沢パルコ1階ガレリア

9月23日(祝)午後1時～午後3時～

▶伸栄学童クラブバザー／伸栄小学校体育館

9月29日(日)午前11時～午後2時



天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。

問 企画総務課 ☎2998-9046