

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 申11月6日(水)から電話

◆中期

日12月2日(月)午後1時15分～4時(対)平成26年3月～5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

日12月11日(水)午前9時30分～午後1時(対)平成26年3月～5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

日12月11日(水)午後1時15分～3時15分(対)平成26年3月～5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

日12月16日(月)午前9時30分～11時30分(対)平成26年2月1日～4月1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。

離乳食教室 申11月7日(水)から電話

◆ごっこん期

日12月5日(木)・16日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年6月～7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

日12月9日(月)午前10時～11時30分(対)平成25年4月～5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

日12月13日(金)午前10時～11時30分(対)平成24年9月～10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



乳幼児健康相談 申開催日までに電話

◆離乳食

日11月5日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

日11月29日(金)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

日11月14日(木)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日11月25日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 申11月6日(水)から電話

日12月3日(火)・24日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成23年5月～6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

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「ひまわり」

日11月7日(木)午前10時～11時30分(対)口唇口蓋裂の子と保護者(妊娠中の方も可)(内)参加者同士の交流会(持)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)

◎会場へ直接お越しください。



成人健康相談 申開催日までに電話

◆健康相談

日11月6日(水)・20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

日毎週火曜日午前中(内)歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談

日毎週木曜日午前中(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

日11月11日(月)・25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

日11月15日(金)・29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

歯周病予防教室 申11月1日(金)から電話

日12月3日(火)午後1時30分～3時30分(内)歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習(定)申し込み先着30人

ファミリー食育教室 申11月1日(金)から電話

日12月12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)簡単にできる伝統食とおやつ

(内)講話「日本の伝統食と由来」、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)



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。

◆三ヶ島まちづくりセンター

日11月19日(火)午前9時30分～10時30分(受付) ◎新所沢まちづくりセンターの開催は会場の都合により、11月15日(金)から平成26年1月14日(火)に変更となりました。

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

日11月5日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

日11月13日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

日11月28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6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**▶対象者には事前にご通知▶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)

日11月6日(水)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。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

うつ病・強迫性障害のつどい

▶うつ病夜間の部/日11月15日(金)午後7時～8時30分

▶うつ病ご本人/日11月18日(月)午前10時～正午

▶うつ病ご家族/日11月19日(火)午前10時～正午

▶強迫性障害/日11月20日(水)午前10時～正午

発達障害ご家族のつどい

▶知的障害/日11月22日(金)午前10時～正午

▶高校生以上/日11月25日(月)午前10時～正午

▶中学生まで/日11月29日(金)午前10時～正午

◎会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室☎2991-1812

Monthly トコロんが行く⑦

★11月3日はところんの誕生日★ ところんに住民票を発行します!

“ところん”は11月3日に3回目の誕生日を迎えます。人間に換算すると3歳になります。

そのお祝いとして“ところん”に「特別住民票」を交付します。ぜひ見に来てください!

日11月8日(金)午前11時30分～

場市役所1階・西口玄関前

10月14日 by ところん



今日は駅伝のランナーとしてテレ玉の取材を受けたよ!写真はアナウンサーと最後のあいさつをしているところ。おじぎだつて決まってるでしょ?

◆ところん・よいとこ出没情報◆

▶光の園まつり/光の園(東狭山ヶ丘)

11月2日(土)午前11時30分～午後3時

▶小手指地区文化祭/小手指まちづくりセンター

11月2日(土)午前10時～午後4時

▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム/市民体育館

11月3日(祝)午後1時～ハーフタイム

◎入場は有料です。

▶介護の日イベント/市役所1階市民ホール

11月6日(水)～8日(金)午前10時30分～午後3時

▶オレンジリボンキャンペーン

①11月9日(土)午前11時30分～午後0時30分/所沢駅西口前②11月11日(月)～13日(水)主に午前中/市役所1階市民ホール

▶所沢グルメ王座決定戦/所沢航空記念公園

11月16日(土)◎詳細は本号4頁参照

▶ゆるキャラさみっとin羽生/羽生水郷公園

(東武伊勢崎線羽生駅から臨時バスで30分)

11月23日(祝)～24日(日)午前9時～午後3時30分

◎ゆるキャラグランプリの結果発表はこのイベントの24日です。11月8日(金)まで、引き続き投票よろしくお願ひします!

☎企画総務課☎2998-9046