

# けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

**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）  
☎2995-1178



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

**両親学級** 申 7月3日(木)から電話  
日 7月26日(土)午前9時30分～正午 対 平成26年10月～27年1月に出生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

**離乳食教室** 申 7月4日(金)から電話  
◆ごっくん期

日 8月4日(月)または25日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成26年2月～3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 8月21日(木)午前10時～11時30分 対 平成25年12月～26年1月生まれの乳児とその親（原則第1子）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 8月28日(木)午前10時～11時30分 対 平成25年5月～6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 7月1日(火)から電話  
◆離乳食

日 7月15日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆食事

日 7月28日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆かみかみ期

日 7月18日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日 7月23日(水)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

**2歳児歯科健康教室** 申 7月7日(月)から電話  
日 8月4日(月)または19日(火)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成24年1月～2月生まれの幼児 内 歯科健診、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 定 申し込み先着50人

**親子むし歯予防教室** 申 7月1日(火)から電話  
日 8月20日(水)午後1時30分～3時30分 対 小学生のお子さんと親 テーマ「親子でむし歯予防チャレンジ大作戦」 内 歯科医師の講話、むし歯菌を顕微鏡で観察しよう、むし歯になりにくいおやつを試食、歯磨きなど 定 申し込み先着15組の親子

**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。詳細は健康ガイドとところざわをご覧ください。

**子育てサロン「ちゅーりっぷ」**

日 7月15日(火)午前10時～11時30分 対 双子・3つ子と親（パートナーおよび妊娠中の方も可） 内 参加者同士の交流会 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** 申 7月1日(火)から電話

◆健康相談

日 7月2日(水)または16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 7月14日(月)または28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 7月11日(金)または25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

**親子料理教室** 申 7月1日(火)から電話

日 8月6日(水)または7日(木)いずれも午前10時～午後0時30分 対 小学生とその親 テーマ 親子で作ろう和食 内 講話「旬でおいしい和食!」、調理実習 定 申し込み先着20組(初めての方を優先) 費 大人500円・子ども200円(材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき



**異世代料理教室** 申 7月1日(火)から電話

日 7月31日(木)または8月19日(火)いずれも午前10時～午後0時30分 対 4歳以上のお孫さんと祖母または祖父 内 講話「所沢の郷土料理・焼き団子を作ろう!」、調理実習 定 申し込み先着20組(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



**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

日 7月3日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

◆富岡まちづくりセンター

日 7月23日(水)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

日 7月1日(火)午後1時30分～3時（受付）

◆山口まちづくりセンター

日 7月9日(水)午後1時30分～3時（受付）

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**BCG**

日 7月31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26年2月生まれの乳幼児 持 母子健康手帳、体温計、予防票（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）**

日 7月14日(月)午後1時15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。

◆この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

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	7月15日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7月17日(木)	
強迫性障害	7月18日(金)	
うつ病夜の部	7月18日(金)	午後7時～8時30分

▶発達障害ご家族のつどい

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	7月14日(月)	午前10時～正午
高校生以上	7月16日(水)	
知的障害	7月18日(金)	

◎会場へ直接お越しください。

問 このころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トコロんが行く⑮

**トコロんTシャツ&ポロシャツ**  
7月1日より通信販売を始めます!

昨年同様、トコロんTシャツとポロシャツの通信販売を開始します。サイズ限定（S/M/L）での販売になります。ぜひご活用ください。



販売 コバトン屋（ゆるキャラグッズ通販専門店）  
URL <http://www.kobatonya.com/>  
◎商品数に限りがあり、売り切れ次第終了します。また、別途送料がかかります。  
◎事業所や団体で11着以上ご購入を希望する方は、企画総務課までお問い合わせください。

6月3日(火) ☀ byトコロん



最近ボクは、市内各地のマンホールに描かれて話題になっているんだ。今日は市役所周辺に初登場したよ。足元に注目してね!

◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶七夕飾りセレモニー／市役所1階市民ホール  
7月2日(水)午前9時～10時

▶プール営業開始／西武園ゆうえんち園内  
7月5日(土)午前11時～午後6時

◎入場は有料です。

▶柳瀬地区防犯講演会／柳瀬まちづくりセンター  
7月12日(土)午後2時～4時30分

▶0歳から聴けるオルガンコンサート  
／市民文化センターミュージズ大ホール  
7月19日(土)午前11時～正午

◎入場は有料です。（3才以下無料）

▶第5回ところざわ星空フェスティバル  
／生涯学習推進センター  
7月26日(土)午後3時30分～4時



天候その他諸事情により出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