

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



出張成人健康相談 申不要
内食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定◎車での来場不可
◆狭山ヶ丘コミュニティセンター
日 1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 1月13日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業
☎2991-1811

がん検診受診券・無料クーポン券をお持ちの方へ
市内協力医療機関で受診する平成27年度がん検診の予約期限は、2月29日(月)です。期限直前は医療機関が混み合い、予約が取れないこともあります。早めの予約をお願いします。

結核検診(無料) 申不要
日場 1月18日(月)午後1時15分～2時/保健センター 対15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方◎ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 申不要
日 1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27年7月16日～8月15日生まれの乳児持母子健康手帳、体温計、予診票(会場にもあり)▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも1歳に至るまでの間に未接種の方は接種可(標準接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで)

◆**こころの健康支援室からのおしらせ**◆
▶うつ病・強迫性障害のつどい 申不要

| つどい | 開催日 | 開催時間 |
|------------------|----------|------------|
| うつ病ご本人(精神科医師も参加) | 1月19日(火) | 午前10時～正午 |
| 強迫性障害 | 1月13日(水) | |
| うつ病ご家族 | 1月18日(月) | 午後7時～8時30分 |
| うつ病夜の部 | 1月15日(金) | |

▶**発達障害ご家族のつどい** 申不要

| つどい | 開催日 | 開催時間 |
|-------|----------|----------|
| 中学生まで | 1月26日(火) | 午前10時～正午 |
| 高校生以上 | 1月27日(水) | |
| 知的障害 | 1月29日(金) | |

問こころの健康支援室 ☎2991-1812

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級 申 1月6日(水)から電話
市HPから電子申請

◆**マタニティクラス** 日 1月26日(火)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が3月10日以降の妊婦(パートナーも可) 内マタニティライフ、ママ友づくり、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

◆**歯科** 日 2月8日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が4月27日以降の妊婦(パートナーも可) 内お母さんのお口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着30人 持 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
共通事項 上の子連れでの受講は不可

乳幼児健康相談 申 1月4日(月)から電話

◆**離乳食**

日 1月28日(木)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日 1月12日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日 1月25日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日 1月29日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 1月7日(木)から電話

◆**ごっくん期**

日 2月5日(金)または22日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年8月～9月生まれの乳児とその親 内 栄養士の講話、試食 定 いずれも申し込み先着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 2月12日(金)午前10時～11時30分 対 平成27年6月～7月生まれの乳児(原則第1子)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 2月17日(水)午前10時～11時30分 対 平成26年11月～12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、歯ブラシ、さ湯または麦茶

◆**かみかみ期料理教室**

日 2月4日(木)午前10時～正午 対 平成27年2月～4月生まれの乳児とその親 内 おんぶをしながらの調理実習、試食、講話 定 申し込み先着25組 持 母子健康手帳、エプロン、三角巾、おんぶひも 費 200円

2歳児歯科健康教室 申 1月6日(水)から電話
市HPから電子申請

日 2月1日(月)または16日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対 平成25年7月～8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



子育てサロン「ひばりっこ」

日 1月29日(金)午前10時～11時30分 対 40歳代で妊娠・出産し、初めて参加する方(妊娠中も可) 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ◎会場へ直接お越しください。



乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送
▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとところざわで確認

成人健康相談 申 1月4日(月)から電話

◆**健康相談**

日 1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診結果の見方、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 1月18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 1月15日(金)・22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

成人歯科健康教室 申 1月5日(火)から電話

日 1月22日(金)午後1時30分～3時30分 テーマ お口の健康とアンチエイジング 内 講話、ほうれい線予防エクササイズ、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人

ファミリー食育教室 申 1月5日(火)から電話

日 2月18日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 テーマ 体にやさしいおやつ 内 講話「おやつと飲み物」、調理実習 定 申し込み先着15人(初めての方を優先) 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき◎保育あり(1歳以上)。親子での参加可

ところ21栄養教室 申 1月5日(火)から電話

日 2月9日(火)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ 腎臓病予防の食事 内 講話「腎臓にやさしい食事」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

優しい健康食教室 申 1月5日(火)から電話

◆**男性対象**

日 2月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**

日 2月3日(水)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 腎臓病予防の食事 内 講話「腎臓にやさしい食事」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

郷土料理 申 1月5日(火)から電話

日 2月23日(火)午前10時～午後0時30分 対 18歳以上の方 テーマ 所沢の郷土料理「ゆでまんじゅうを作ろう」 内 講話「所沢の郷土料理」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき



出張乳幼児健康相談 申不要

内 身体計測、健康相談 持 母子健康手帳◎車での来場不可

◆**新所沢まちづくりセンター**

日 1月14日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆**中富南コミュニティセンター**

日 1月28日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆**山口まちづくりセンター**

日 2月2日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

Monthly トコロんが行く 33

11月22日(日) ☀ by トコロん



今日は、ゆるキャラグランプリ2015in浜松に登場!たくさん所沢をPRしてきたよ!ボクの最終順位は58位でした。みんな応援ありがとう、これからもよろしくね!

◆**トコロん・よいトコ出没情報**◆

▶ひだまり☆ぼけっと/URプラザシティ新所沢 けやき通り団地内ぐりーんぼけっと
1月24日(日)午前10時～午後3時30分

▶所沢駅で狭山茶・所沢野菜PR/所沢駅改札内(10頁参照)
1月30日(土)・31日(日)午後2時～5時
◎改札内への入場は有料です。

問 企画総務課 ☎2998-9046