

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

母親学級 申 8月5日(水)から電話
市HPから電子申請

◆**栄養**

日 9月10日(木)午前9時30分～午後1時 対 出産予定日が平成27年10月22日以降の妊婦（パートナーも可）
内 妊娠中の食生活、調理実習
定 申し込み先着30人 持 母子健康手帳、エプロン、三角きん、お手ふき 費 500円



◆**歯科**

日 9月8日(火)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が平成27年11月25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
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 上の子を連れての受講は不可

乳幼児健康相談 申 8月3日(月)から電話

◆**離乳食**

日 8月26日(水)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日 8月21日(金)午前中 持 母子健康手帳

◆**歯科**

日 8月17日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 8月4日(火)から電話

◆**ごっくん期**

日 9月14日(月)または29日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年3月～4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 9月16日(水)午前10時～11時30分 対 平成27年1月～2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 9月18日(金)午前10時～11時30分 対 平成26年6月～7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、飲み物（さ湯または麦茶）



2歳児歯科健康教室 申 8月5日(水)から電話
市HPから電子申請

日 9月3日(木)または16日(水)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年2月～3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

両親学級 申 8月3日(月)から電話
市HPから電子申請

日 8月22日(土)午前9時45分～正午 対 平成27年10月3日以降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28組 持 母子健康手帳、バスタオル、運動ができる服装



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くろざわで確認

子育てサロン「ひまわり」 申 不要

日 8月4日(火)午前10時～11時30分 対 口唇口蓋裂の子とその親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ

成人健康相談 申 8月3日(月)から電話

◆**健康相談**

日 8月5日(水)または19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 8月10日(月)または24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 8月21日(金)または28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



リハビリ教室 申 参加希望者は電話相談

対 ▶64歳以下で身体に機能障害のある方▶社会参加（就労含む）訓練などを希望する方◎基礎コースは退院後1年以内の方

◆**基礎コース**

日 毎週金曜日午後1時30分～3時30分

◆**ステップアップコース**

日 毎週月曜日午後1時30分～3時30分

ファミリー食育教室 申 8月3日(月)から電話

日 9月17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 内 テーマ甘味と香りが広がる秋の味 内 講話「お米の良さを見直そう」、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、三角きん、お手ふき◎保育あり（1歳以上）

とくろ21栄養教室 申 8月3日(月)から電話

日 9月9日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 内 テーマ脂質異常症予防の食事 内 講話「脂肪の上手なとり方」、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、三角きん、お手ふき

初心者男性料理教室 申 8月3日(月)から電話

日 9月30日(水)、10月28日(水)、11月25日(水)、12月16日(水)、1月27日(水)、2月24日(水)午前9時30分～午後0時30分（全6回） 対 調理が初心者の男性（受講経験者を除く） 定 36人（抽選） 費 3,000円 持 エプロン、三角きん、お手ふき



優しい健康食教室 申 8月3日(月)から電話

◆**男性対象**

日 9月1日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**

日 9月2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 内 テーマ脂質異常症予防の食事 内 講話「脂肪の上手なとり方」、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、三角きん、お手ふき

出張離乳食と歯のおはなしサロン 申 不要

日 8月17日(月)午前10時～
場 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対 5カ月から1歳6カ月児とその親 内 離乳食と歯の相談 持 母子健康手帳、歯ブラシ



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

◆**新所沢東まちづくりセンター**

日 8月26日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**保健センター**

日 9月4日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

出張成人健康相談 申 不要

内 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定◎車での来場不可

◆**富岡まちづくりセンター**

日 8月19日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**

日 9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 9月9日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診（無料） 申 不要

日 8月5日(水)午前10時～11時30分 場 市役所1階市民ホール 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◎検診時はボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 申 不要

日 8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 平成27年2月16日～3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	8月17日(月)	
うつ病ご家族 (精神科医師も参加)	8月18日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	8月19日(水)	
うつ病夜の部	8月21日(金)	午後7時～8時30分

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 28

7月4日(土) ☀ by トコロん
さくら児童館のさくら祭に行ってきました！
トコロん傘を買ってくれたお友達がお出迎えしてくれたので、一緒に記念撮影をしたんだ。
みんな傘を気に入ってくれてうれしかったよ。



- ▶第34回第一区納涼大会／三ヶ島八幡神社
8月1日(土)午後6時～8時
- ▶旧暦七夕飾りをつくっちゃお！／旧市庁舎
8月4日(火)午前10時～11時、午後2時～3時
- ▶所沢こどもルネサンス トコトコタウンⅦ／所沢まちづくりセンター
8月5日(水)午前10時～午後4時
8月6日(木)午前10時～午後3時
◎参加は有料です。小学生が対象です。
- ▶ゆるきゃら集まれ～！／ヤオコー所沢北原店
8月30日(日)午前11時～、午後1時～、午後3時～（各回30分）

問 企画総務課 ☎2998-9046