

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10月5日(月)から電話
市HPから電子申請

◆栄養

日11月12日(木)午前9時30分～午後1時(対)出産予定日が平成27年12月25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、三角巾、お手ふき(費)500円
◎上の子を連れての受講はできません。



両親学級 申10月5日(月)から電話
市HPから電子申請

日10月24日(土)午前9時45分～正午(対)出産予定日が平成27年12月6日以降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



乳幼児健康相談 申10月1日(木)から電話

◆離乳食

日10月5日(月)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

日10月13日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

日10月23日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日10月21日(水)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申10月2日(金)から電話

◆ごっくん期

日11月13日(金)または30日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成27年5月～6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11月20日(金)午前10時～11時30分(対)平成27年3月～4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11月26日(木)午前10時～11時30分(対)平成26年8月～9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)



◆かみかみ期料理教室

日11月27日(金)午前10時～正午(対)平成26年11月～27年1月生まれの乳児とその親(内)おんぶをしての調理実習、試食、栄養士・歯科衛生士の講話(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10月6日(火)から電話
市HPから電子申請

日11月5日(木)または16日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成25年4月～5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「ちゅーりっぷ」 申不要

日10月23日(金)午前10時～11時30分(対)双子・三つ子のお子さんと親(パートナー、妊娠中の方も可)内参加者同士の交流会(持)母子健康手帳、ミルク、オムツ

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ころざわで確認



成人健康相談 申10月1日(木)から電話

◆健康相談

日10月7日(水)または21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10月5日(月)または26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10月9日(金)または23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



ファミリー食育教室 申10月1日(木)から電話

日11月19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)免疫力を高める食事とおやつ(内)講話「風邪を予防する食事」、調理実習(定)申し込み先着15人(初めての方を優先) (費)500円(持)エプロン、三角巾、お手ふき◎保育あり(1歳以上)

ところ21栄養教室 申10月1日(木)から電話

日11月5日(木)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)肥満症予防の食事(内)講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、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10月1日(木)から電話

◆男性対象

日11月10日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日11月11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)肥満症予防の食事(内)講話「美味しいヘルシーメニューのポイント」、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

◆吾妻まちづくりセンター

日10月8日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆旧市庁舎3階

日10月19日(月)午前9時30分～10時30分(受付)

◎車での来場不可



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

◆富岡まちづくりセンター

日10月21日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG 申不要

日10月29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4月16日～5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)

検診車で実施する11月分のがん検診

日場①胃・肺がん検診同時受診…11月26日(木)／三ヶ島まちづくりセンター②胃がん検診…11月27日(金)／市役所西口広場(いずれも受付時間は午前8時50分～10時) (対)市内在住で昭和51年3月31日以前に生まれた方(定)①25人②55人(抽選結果および受診券は11月11日(水)に郵送) (費)▶胃がん検診…1,200円▶肺がん検診…800円(申)10月30日(金)(必着)までに、①検診車11月分②希望の検診日③住所④氏名⑤生年月日⑥年齢⑦性別⑧電話番号を明記の上、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ電話・郵送または市HPから電子申請
◎健康ガイドところざわに掲載の11月14日(土)・16日(月)の肺がん検診は中止します。

◆こころの健康支援室からのおしらせ◆

▶うつ病・強迫性障害のつらい 申不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病ご家族	10月14日(水)	午前10時～正午
うつ病夜の部	10月16日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	10月19日(月)	
うつ病ご本人(精神科医師も参加)	10月20日(火)	午前10時～正午

▶発達障害ご家族のつらい 申不要

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	10月27日(火)	
高校生以上	10月28日(水)	午前10時～正午
知的障害	10月30日(金)	

▶こころの健康講座 申11月13日(金)までに電話
日11月21日(土)午後1時30分～3時30分(定)申し込み先着100人(テーマ)気になる！若年性認知症(講)みどりの杜クリニック院長・森川すいめいさん(問)こころの健康支援室☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 30

9月5日(土) by トコロん

今日は、消防団のPRキャンペーン！消防団のはっぴを着て、纏を持って、消防団加入の呼びかけをしたんだ。一緒に、ゆるキャラグランプリへの投票もお願いもしてきたよ。みんな、引き続き投票よろしくね！



▶市民活動支援センターまつり／新所沢コミュニティセンター(本号12頁参照)
10月3日(土)午前10時～午後4時

▶第7回とこしゃんまつり／市民体育館
10月15日(木)午前9時～正午

▶手をつなぐ親の会創立60周年記念事業／市民文化センターミュージアム中ホール
10月17日(土)午後2時30分～4時30分ごろ

▶市民フェスティバル西武線沿線ご当地コーナー／所沢航空記念公園(本号3頁参照)
10月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時
☎企画総務課☎2998-9046