



保健センター通信

〒359-0025 上安松 1224-1 午前8時30分～午後5時15分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

・会場は保健センター（出張相談除く）
・乳幼児向けは母子手帳を持参
・健康ガイドや市HPからも事業案内が確認できます



7月から
新しい健幸マイレージが始まるよ！
詳しくは6月号を見てね♪

4 新型コロナウイルス感染拡大の影響で、
内容変更の場合があります。
市HPや各問い合わせ先で最新情報をご確認ください
（掲載情報は3月19日時点のものです）。

健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 ☎4月2日(木)から電話・☎

◆栄養

☎4月17日(金)午前10時～午後0時30分 ☎出産予定日が5月30日以降の妊婦（パートナーも可） ☎妊娠中の食生活（ランチ付き） ☎600円 ☎申し込み先着20人 ☎上の子同伴の受講不可



◆歯科

☎4月17日(金)午後1時15分～3時15分 ☎出産予定日が7月4日以降の妊婦 ☎お口の健康、歯科健診、赤ちゃんの虫歯予防 ☎申し込み先着25人

両親学級 ☎4月16日(木)～20日(月)に電話・☎

☎5月9日(土)午前9時30分～正午 ☎出産予定日が6月21日以降の初産婦とパートナー ☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など ☎抽選24組



妊婦サロン（イルカ） ☎不要

☎4月24日(金)午前10時～11時30分 ☎妊婦 ☎参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

乳幼児健康相談 ☎4月2日(木)から電話

- ◆離乳食のおはなし会 ☎4月27日(月)
- ◆乳幼児の食事相談 ☎4月30日(木)午前中
- ◆歯科 ☎4月27日(月)午前中 ☎歯ブラシ

乳幼児健康相談（出張） ☎不要

☎身体計測・健康相談 ☎車での来場不可
◆並木まちづくりセンター
☎4月14日(火)午前9時30分～10時30分（受付）
◆柳瀬まちづくりセンター
☎4月22日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

離乳食教室 ☎4月3日(金)から電話・☎

◆ごっくん期
☎5月11日(月)午前10時～11時15分 ☎令和元年11・12月生まれの乳児と親 ☎栄養士の講話、試食 ☎申し込み先着30組

◆もぐもぐ期
☎5月14日(木)午前10時～11時30分 ☎令和元年9・10月生まれの乳児と親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着35組

◆かみかみ期料理教室
☎4月16日(木)午前10時～午後0時30分 ☎令和元年5・6月生まれの乳児と親 ☎おんぶをしながらの調理実習・講話 ☎申し込み先着25組 ☎費300円

2歳児歯科健康教室 ☎4月2日(木)から電話・☎

☎5月11日(月)または22日(金)各日午後0時50分～1時10分（受付） ☎平成29年9月～30年2月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎各日申し込み先着50人

乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）
▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	1日(水)、22日(水)	午前
	8日(水)、15日(水)	午後
血糖値相談	13日(月)、27日(月)	午前
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	2日(木)、9日(木)	午前
	16日(木)、23日(木)	
	30日(木)	
リハビリ相談 （骨盤のゆがみ改善・関節痛予防）	17日(金)、24日(金)	午前

ファミリー食育教室 ☎4月2日(木)から電話

☎5月21日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1～18歳の子どもの親 ☎講話「からだに優しい『簡単手作りおやつ』」、調理実習 ☎申し込み先着15組（初参加優先） ☎600円

リハビリ教室 ☎随時電話（要事前相談）

☎毎週金曜午後1時30分～3時30分（最長1年間／開始時期は要相談） ☎次の全てを満たす方 ▶64歳以下 ▶脳血管疾患などの障害のため日常生活に支障がある ▶退院後原則1年以内 ☎社会参加を目指す集団・個別訓練、交流など ☎10人



健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種 ☎不要

☎4月30日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） ☎1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月） ☎母子手帳、体温計、予診票



こころの健康支援室 ☎2991-1812

つどい ☎不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4月 2日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月 7日(火)	
強迫性障害ご家族	4月 8日(水)	
発達障害ご家族	4月22日(水)	
自死遺族	4月11日(土)	午後1時～5時
うつ病夜の部	4月17日(金)	午後7時～8時30分

所沢市管理栄養士おすすめ！

健康レシピ



- キャベツ・ニンジン…千切りに…①
- タマネギ…薄くスライス…②
- ◎カット野菜を使うと、さらに簡単！

2 鍋に水、ブイヨン、①②を入れて火にかける。ニンジンが柔らかくなったら、砂糖、トマト水煮、トマトケチャップを加えて5分程煮る。

材料（4人分）

サバみそ煮缶…1缶（正味150g）	固形ブイヨン…1個
春キャベツの葉…1枚	砂糖…小さじ2
ニンジン…中1/2本	トマトケチャップ…大さじ1
新タマネギ…中1/2個	ホールコーン缶…30g
トマトの水煮缶（カットトマト）…1缶	オリーブオイル…小さじ1
水…300ml	

3 サバ、コーンを加えてひと煮たちしたらオリーブオイルを回し入れて火を止める。

◎お好みでバジルパウダーやコショウ、ドライパセリ、ガーリックパウダーなどを振っても。粉チーズもおすすめ♪

エネルギー 150kcal
タンパク質 8.2g
脂質 6.9g
塩分 1.7g

▶健康レシピはクックパッドでも公開しています。

