



# みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)  
〒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  
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください




▲保健センター
▲こども家庭センター

## 保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

### 風しん抗体検査・予防接種は令和6年度が最後!

クーポン券で抗体検査を無料で受けられます。抗体価が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けられます。  
 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性のうち、過去にクーポン券を使用して抗体検査を受けていない方◎券の使用期限は3月31日です。紛失した方は電話または市HP(Q風しん抗体検査)で再発行できます。



### 肝炎ウイルス検査の申込期限迫る

肝臓がんの原因の8割を占めるB型・C型肝炎ウイルス。症状が現れにくいため、感染の有無は検査を受けなければ分かりません。  
 1月31日(金)までに直接・電話・FAX・電申◎受診期限は2月28日(金)まで  
 昭和60年3月31日以前に生まれた方で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方 700円 市内協力医療機関

こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### 精神保健専門相談 申要予約

1月21日(火)午後2時～5時 18～65歳の市民 精神科医の相談

### 思春期こころの健康相談 申要予約

1月23日(木)午後1時～4時 市内在住・在学の高校生と保護者 精神科医の相談

### つどい 申不要

つどい	1月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	9日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	7日(火)	
強迫性障害ご家族	8日(水)	
発達障害ご家族	21日(火)	



健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

### ステキな大人の健康食教室 ★

1月7日(火)から電話・電申 2月13日(木)午前10時～午後0時30分 64歳以下 講話「何か不調…から抜け出す!腎機能が強まる食事」、調理実習 700円



### ファミリー食育教室 ★

1月7日(火)から電話・電申 2月19日(水)午前10時～午後0時30分 1～18歳の子の親 講話「知っておきたい!家族の脳を守る食事」、調理実習 700円



### 健康長寿サポーター養成講座 ★

1月6日(月)から電話・電申 2月20日(木)午前10時～11時30分 申し込み先着20人 サポーター養成講習、理学療法士による体操など



### 成人健康相談 申随時電話

相談名	1月の実施日	時間
健康相談	8日(火)	午前
	22日(水)	午後
血糖値相談	6日(月)	午前
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	午前
	理学療法士の相談	10日(金)、17日(金)、24日(金)

### 失語症者のつどい

初めての方は前日までに電話 1月9日(木)午前10時～11時30分 失語症があり日常会話に困難を感じている方 コミュニケーションの練習など

## こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

### 乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別) 市内協力医療機関  
 ◆1歳6か月・3歳児(集団) 保健センター▶集団の日程は市HPを確認▶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

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

### 妊婦サロン(イルカ)

1月1日(祝)から電申 妊婦サロン・両親学級  
 1月21日(火)



### 両親学級

1月23日(木)から電申  
 2月22日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

①～⑦ 1月7日(火)から電話(①～③は電申可) / ⑧ 8日(水)から電話・電申 ▶①～④・⑧



### ①母親学級

2月7日(金) 栄養コース…午前10時30分～午後0時30分 妊娠33週まで  
 歯科コース…午後1時15分～3時15分 妊娠28週まで

### ②産後ママクッキング

1月31日(金) 令和6年9～10月生まれの子と母親 調理実習 700円

### ③2歳児歯科健康教室

2月6日(木) 2歳3か月～8か月 歯科健診、フッ化物塗布など

### ④離乳食とおはなしサロン

2月12日(火)午前10時～11時 5か月～1歳6か月 狭山ヶ丘コミュニティセンター

### ⑤離乳食のおはなし会

1月27日(月) ◆ぱくぱく期…午前10時から ◆かみかみ期…午前10時30分から ◆もぐもぐ期…午後1時から ◆ごっくん期…午後2時から

### ⑥乳幼児の食事相談

1月28日(火)午前

### ⑦歯科相談

1月27日(月)午前 歯ブラシ

### ⑧離乳食教室

◆ごっくん期(5～6か月) 2月3日(月)・25日(火)  
 ◆もぐもぐ期(7～8か月) 2月17日(月)  
 ◆かみかみ期(10～11か月) 2月21日(金) 400円 ◎おんぶでの調理実習があります。  
 ◆ぱくぱく期(1～1歳3か月) 1月30日(木) 栄養・歯科の講話、デモンストラクション、試食など



## 所沢市管理栄養士おすすめ!

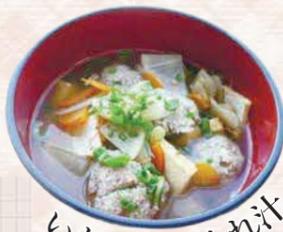
# 健康レシピ



エネルギー 192kcal 脂質 10.3g  
 タンパク質 13.4g 塩分 1.0g

### 材料(2人分)

いわしの水煮缶…1/2 缶	大根…1cm
★鶏ひき肉…45g	ごぼう…1/6 本
★長ねぎ(みじん切り)…5cm	人参…1/6 本
★おろし生姜…小さじ 1/2	しめじ…10 本
★塩…少々	細ねぎ…1 本
★片栗粉…小さじ 1	油…小さじ 1
厚揚げ…1/4 枚	☆だし汁…300ml
	☆缶詰の汁…大さじ 1/2
	☆酒…大さじ 1/2



いわしのつみれ汁

### Point

いわし缶を使って手軽に作れます!缶詰はストックしておき、災害時に備えましょう。

1 ボウルに汁を切ったいわしの水煮缶(汁はとっておく)を入れ、形がなくなるまで潰し、★を加えてよく混ぜる…①

2 ▶大根・人参…皮をむき、やや薄めのいちょう切りに…②▶ごぼう…斜め薄切りにする…③▶しめじ…石づきを取り、ほぐす…④▶厚揚げ…油抜きをして縦半分に切ってから、5mmほど厚さに切る…⑤

3 鍋に油を入れ、②③を炒め、☆を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、④⑤を加える。

4 ①の具を丸めてつみれを作り、鍋に入れ、火が通るまで加熱。しょうゆで味をととのえ、器によそい、小口切りにした細ねぎを上のにせる。

▶その他の健康レシピはクックパッドでも公開しています。

