



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

28歳対象！子宮頸がんリスク検査キット

自宅で気軽にリスクチェックができるキットのご案内を9月に郵送しました。HPVワクチンを接種した方や検診を受けた方もぜひお申し込みください。
☎WEB ☎ 平成9年4月1日～10年3月31日生まれ的女性
申込期限 12月15日(月)まで



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎10月17日(金)までに電話・☎電申 ☎10月20日(月)午後2時～4時 ☎講話「活き活き暮らすメンタルヘルスケア」 ☎新狭山かえでクリニック・荒木とも子さん ☎80人



精神保健専門相談

☎要予約 ☎10月21日(火)午後2時～5時 ☎市内在住の18～65歳の方 ☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談

☎要予約 ☎10月23日(木)午後1時～4時 ☎市内在住・在学の高校生とその保護者 ☎精神科医の相談

つどい ☎不要

つどい	10月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	2日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	8日(火)	
強迫性障害	7日(火)	
発達障害	22日(火)	
自死遺族	11日(土)	午後1時～5時

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業へのお申込みは電子申請が便利

★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★

☎10月2日(木)から電話・☎電申 ☎11月29日(土)午前10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話「休日に楽しむヘルシーランチ～賢いお酒の飲み方～」、調理実習 ☎700円

すこやか栄養教室

☎10月2日(木)から電話・☎電申 ☎①11月5日(火)②11月27日(木)／午前10時～午後0時30分 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター②保健センター ☎65歳以上の方 ☎①講話「認知症予防の食事」、調理実習②講話「発酵食品で元気になる食事」、調理実習 ☎700円

郷土料理教室

☎10月2日(木)～20日(月) ☎電申 ☎11月14日(金)午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の方（小学生以下は保護者同伴） ☎講話「所沢の郷土料理、手打ちうどんを作ろう」、調理実習 ☎抽選24人 ☎700円

食育講演会 ☎

☎10月2日(木)から電話・☎電申 ☎11月11日(火)午前10時～11時30分 ☎講話「これはおもしろい！発酵食文化～あなたは赤みそと白みその違いを知っていますか？～」 ☎東京農業大学教授・前橋健二さん ☎100人（保育定員15人）

食育アドバイザー養成講座（全4回）

☎10月2日(木)から ☎電申 ☎12月3日(火)午前10時～11時30分、令和8年1月21日(火)、2月4日(火)、3月4日(火)各日午前10時～午後0時30分 ☎講話、調理実習 ☎700円

成人歯科健康教室★

☎10月3日(金)から電話・☎電申 ☎11月27日(木)午後1時30分～3時30分 ☎講話「健康長寿は歯周病予防から」、効果的な歯みがきの方法など

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	10月の実施日	時間
健康相談	1日(火)、6日(月)	午前
	22日(火)	午後
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	毎週木曜	午前
理学療法士の相談	10日(金)、24日(金) 31日(金)	午前

からだ改善！健康応援講座★

☎月初から電話・☎電申 ☎11月13日(木)・20日(木)午前10時～11時30分 ☎所沢まちづくりセンター ☎生活習慣病予防について学びたい方 ☎健診結果の見方・栄養の講話、グループワーク ☎20人

ヘルスアップ講座★

☎月初から電話・☎電申 ☎10月23日(木)午前10時～11時30分 ☎小手指まちづくりセンター分館 ☎血管年齢測定、講話、体操 ☎20人（初回優先）

健診結果相談会（個別相談）

☎月初から電話 ☎10月28日(火)午前10時～11時30分 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎健康相談、足指力測定、血管年齢測定
◎足指力測定、血管年齢測定のみ希望の方は直接お越しください。

動いて健康！健康づくり教室

☎随時電話 ☎月2回金曜午後1時30分～3時30分（最長6か月） ☎74歳以下で病気やけがなどによる身体機能の低下がある方、自主トレーニング方法を学び継続して運動を行いたい方 ☎運動指導、体操 ☎10人
◎まずはご相談ください。

ウォーキング強化月間

10～12月はトコトコ健幸マイレージ事業のウォーキング強化月間です。所定の条件を達成された方の中から抽選で景品をプレゼントします。ウォーキングする習慣を取り入れてますます健康になりましょう！
◎景品は、QUOカード10,000円分3人、5,000円分5人、3,000円分8人、1,000円分19人を予定しています。



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

身体計測・相談会

☎10月3日(金)から ☎電申 ☎10月28日(火)午前中
☎栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎10月3日(金)から ☎電申 ☎10月23日(木)



▲妊婦サロン・両親学級

両親学級

☎10月9日(木)から ☎電申 ☎11月8日(土)

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎10月3日(金)から ▶①②…☎電申 ▶③…電話・☎電申▶④⑤⑥⑦…電話



▲事業一覧

①産後ママフッキング

☎11月26日(火) ☎令和7年7～8月生まれの子と母親 ☎調理実習 ☎700円



②離乳食教室 ◎（ ）は誕生年月です。

対象	11月の実施日
ごっくん期（令和7年5～6月）	7日(金)
もぐもぐ期（7年3～4月）	18日(火)
ばくばく期（6年8～11月）	17日(月)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など

③2歳児歯科健康教室

☎11月12日(火) ☎2歳3～8か月 ☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会

☎10月31日(金)
▶ばくばく期…午前10時から
▶かみかみ期…10時30分から
▶もぐもぐ期…午後1時から
▶ごっくん期…2時から

⑤乳幼児の食事相談

☎11月10日(月)午前中



⑥歯科相談

☎10月31日(金)午前中 ☎歯ブラシ

⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎10月20日(月)午前10時～11時
☎狭山ヶ丘コミュニティセンター
☎5か月～1歳6か月

