

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

両親学級 申10月3日(金)から電話
日10月18日(土)午前9時30分～正午 対平成27年2月～4月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24組 持母子健康手帳、バスタオル

乳幼児健康相談 申10月1日(水)から電話
◆離乳食
日10月14日(火)午前中 持母子健康手帳
◆食事
日10月21日(火)午前中 持母子健康手帳
◆かみかみ期
日10月17日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ
◆歯科
日10月31日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申10月6日(月)から電話
◆ごっこん期
日11月12日(水)または25日(火)いずれも午前10時～11時15分 対平成26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21日(金)午前10時～11時30分 対平成26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27日(木)午前10時～11時30分 対平成25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)



子育てサロン「たんぽぽ」
日10月10日(金)午前10時～11時30分 対体重2,000g未満で生まれた乳幼児とその親 内参加者同士の交流会 持母子健康手帳、ミルク、おむつ ◎会場へ直接お越しください。

子育てサロン「ちゅーりっぷ」
日10月17日(金)午前10時～11時30分 対双子・三つ子とその親(パートナーおよび妊娠中の方も可) 内参加者同士の交流会 持母子健康手帳、ミルク、おむつ ◎会場へ直接お越しください。

2歳児歯科健康教室 申10月7日(火)から電話
日11月12日(水)または26日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成24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



成人歯科健康教室 申10月1日(水)から電話
日11月11日(火)午後1時30分～3時30分 内講話「歯周ポケットケアで歯周病予防」、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着20人

乳幼児健康診査(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)
健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康ガイドところざわをご覧ください。

成人健康相談 申10月1日(水)から電話
◆健康相談
日10月15日(水)または11月5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6日(月)または27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10日(金)または24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 申開催日までに電話
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)の教室です。

◆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10月3日(金)から電話
日11月20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「感染症に負けない食生活」、調理実習 定申し込み先着15人(初めての方を優先) 費1組500円 持エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり(1歳以上)

ところ21栄養教室 申10月3日(金)から電話
日11月11日(火)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方 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

優しい健康食教室 申10月3日(金)から電話
◆男性対象
日11月5日(水)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日11月6日(木)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

出張かみかみ期教室 申10月6日(月)から電話
日10月30日(木)午前10時～正午 場狭山ヶ丘コミュニティセンター 対平成25年11月～26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、講話、試食 定申し込み先着20組 持母子健康手帳、エプロン、三角きん、おんぶひも



出張乳幼児健康相談
身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆旧市庁舎3階
日10月2日(木)午前9時30分～10時30分(受付)
◆吾妻まちづくりセンター
日10月28日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談
食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター
日10月15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11月4日(火)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG
日10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) 対平成26年4月26日～5月25日生まれの乳児 持母子健康手帳、体温計、予診票(会場にもあります) **留意事項**
▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆ ▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
強迫性障害	10月15日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	10月17日(金)	
うつ病夜の部	10月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	10月21日(火)	午前10時～正午
◎精神科医師も参加		

▶発達障害ご家族のつどい

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	10月24日(金)	午前10時～正午
高校生以上	10月29日(水)	
知的障害	10月30日(木)	

◎いずれも会場へ直接お越しください。
問こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコろんが行く⑮

9月13日(土) by トコろん
埼玉県の魅力をPRする「ゆる玉応援団」の一員として西武ドームで行われた『埼玉フェスタ2014』に参加してきたんだ。会場では、顔なじみのゆるキャラたちと再会、声を掛けられるたびに得意のポーズで応えたよ。引き続き「ゆるキャラグランプリ2014」への投票もよろしくね。投票方法は本号5頁でお知らせしているよ!



◆トコろん・よいトコ出沒情報◆
▶第2回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(13頁参照)
10月4日(土)～5日(日)午前10時～午後3時
▶第6回とこしゃんまつり / 市民体育館
10月16日(木)午前10時～正午
▶小手指ハロウィーン / ハナミズキ通り
10月19日(日)午前11時～午後5時
▶第35回所沢市民フェスティバル / 所沢航空記念公園(3頁参照)
10月25日(土)～26日(日)午前10時～午後4時
▶第15回図書館まつり / 所沢図書館本館
10月25日(土)午前9時30分～午後5時

天候その他諸事情により出沒できない場合があります。会えなかったらゴメンね。
問企画総務課 ☎2998-9046