

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 4月6日(月)から電話

◆**栄養**

日 5月15日(金)午前9時30分～午後1時 対平成27年6月26日以降に出産予定の妊婦（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、三角きん、お手ふき 費500円



◆**歯科**

日 5月11日(月)午後1時15分～3時15分 対平成27年7月28日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可）
内 お母さんのお口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着30人 持 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
共通事項 上の子を連れての受講はできません。
◎市HPから電子申請でも申し込みができます。

乳幼児健康相談 申 4月1日(水)から電話

◆**離乳食**

日 4月24日(金)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日 4月7日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日 4月27日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日 4月17日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 4月7日(火)から電話

◆**ごっくん期**

日 5月11日(月)または27日(水)いずれも午前10時～11時15分 対平成26年11月～12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 5月20日(水)午前10時～11時30分 対平成26年9月～10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 5月26日(火)午前10時～11時30分 対平成26年2月～3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 5月28日(木)午前10時～11時30分 対平成26年5月～7月生まれの乳児とその親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、おんぶでの調理実習 定 申し込み先着25組 費200円 持 母子健康手帳、お手ふき、飲み物（さ湯または麦茶）、スプーン、エプロン、三角きん、おんぶひも

2歳児歯科健康教室 申 4月6日(月)から電話

日 5月7日(木)または18日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対平成24年10月～11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「ひばりっこ」

日 4月30日(木)午前10時～11時30分 対40歳代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可） 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ ◎会場へ直接お越しください。



両親学級 申 4月3日(金)から電話

日 4月25日(土)午前9時30分～正午 対平成27年6月7日以降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28組 持 母子健康手帳、バスタオル、運動ができる服装 ◎市HPから電子申請でも申し込みができます。

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ところざわをご覧ください。

ファミリー食育教室 申 4月3日(金)から電話

日 5月21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1日のスタートは朝食から 内 簡単にできる朝食づくりのコツ、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、三角きん、お手ふき ◎保育あり（1歳以上）



成人健康相談 申 4月1日(水)から電話

◆**健康相談**

日 4月8日(水)または15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 4月13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 4月17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



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。

◆**吾妻まちづくりセンター**

日 4月10日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**並木まちづくりセンター**

日 4月16日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**新所沢まちづくりセンター**

日 5月1日(金)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 4月15日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診（無料）

日 4月20日(月)午後1時15分～2時 対15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方 ◎ボタンや金具などの付いていない上着で、会場へ直接お越しください。

BCG

日 4月23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10月16日～11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しらせ◆

▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご家族	4月20日(月)	
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	4月21日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	4月22日(水)	
うつ病夜の部	4月17日(金)	午後7時～8時30分

▶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	4月23日(木)	
高校生以上	4月27日(月)	午前10時～正午
知的障害	4月28日(火)	

◎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 トころんが行く 24

「トころんグッズマルシェ」がオープン
トころんのイラストを使用した商品の一覧を市HP（「トころん マルシェ」で検索）で公開しています。ぜひ、お買い求めください。



3月5日(木) by トころん

向陽中学校の「三年生を送る会」に登場したよ。この会は、在校生が卒業生のために心を込めて作り上げたイベントなんだ。
ひまわりコーラスの皆さんと先生方に混ざって「旅立ちの日に」を歌ってきたよ。卒業生退場のときもしっかりお見送りしたよ。
卒業生の皆さん、ご卒業おめでとう！



◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間 2015 in 所沢YS-11ライト・イット・アップ・ブルー／航空公園駅
4月2日(木)午後6時～9時
- ▶第30回市民文化フェア／所沢航空記念公園
4月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時
- ▶0歳から聴けるオルガンコンサート！
／市民文化センターミュージズ大ホール
4月10日(金)午前11時～11時40分
◎入場は有料（3歳以下無料）です。
- ▶第30回小手指ハナミズキまつり
／小手指ハナミズキ通り歩行者天国
4月18日(土)・19日(日)午前10時30分～午後4時
- ▶埼玉ブロンコス公式戦・所沢市観光大使委嘱式／市民体育館（詳細は本号5頁）
4月19日(日)▶試合…午後2時～▶委嘱式…午後4時ごろ
◎入場は有料です。

問 企画総務課 ☎2998-9046