

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7月3日(金)から電話
市HPから電子申請

◆マタニティクラス

日7月21日(火)午前9時30分～11時30分 対平成27年9月2日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） 内マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 定申し込み先着40人 持母子健康手帳◎上の子連れでの受講は不可



乳幼児健康相談 申7月1日(水)から電話

◆離乳食

日7月10日(金)午前中 持母子健康手帳

◆食事

日7月14日(火)午前中 持母子健康手帳

◆かみかみ期

日7月17日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日7月23日(木)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申7月2日(木)から電話

◆ごっくん期

日8月3日(月)または24日(月)いずれも午前10時～11時15分 対平成27年2月～3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8月20日(木)午前10時～11時30分 対平成26年12月～27年1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8月25日(火)午前10時～11時30分 対平成26年5月～6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8月27日(木)午前10時～正午 対平成26年8月～10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25組 持母子健康手帳、お手ふき、飲み物（さ湯または麦茶）、エプロン、三角巾 費200円

2歳児歯科健康教室 申7月7日(火)から電話
市HPから電子申請

日8月6日(木)または18日(火)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対平成25年1月～2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

親子むし歯予防教室 申開催日前日までに電話

日8月19日(水)午後1時30分～3時30分 対小学生とその親 テーマ親子でむし歯ゼロ大作戦 内歯科医師の講話、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯磨き実習 定申し込み先着15組

親子料理教室 申7月1日(水)から電話

日8月5日(木)または6日(木)いずれも午前10時～午後0時30分 対小学生とその親 テーマ和食のだしを使った食事 内講話「和食の決め手、だしの味」、調理実習 定いずれも申し込み先着15組（初めての方を優先） 費大人500円、子ども200円 持エプロン、三角きん、お手ふき



異世代料理教室 申7月1日(水)から電話
日8月18日(火)午前10時～午後0時30分 対5歳以上のお孫さんとその祖母または祖父 内講話「次世代に伝えたい食事」、調理実習 定申し込み先着15組（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

父と子どもの料理教室 申7月1日(水)から電話

日7月30日(木)午前10時～午後0時30分 対小学生とその父親 テーマ栄養満点夏のお弁当 内講話「栄養バランスのよい食事」、調理実習 定申し込み先着15組（初めての方を優先） 費大人500円、子ども200円 持エプロン、三角きん、お手ふき

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとところざわで確認

成人健康相談 申7月1日(水)から電話

◆健康相談

日7月1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7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7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

対▶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

◆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



シニア向け子育て講演会 申7月7日(火)から電話
まごまごしない、孫育て！ 市HPから電子申請

日7月22日(水)午後2時～4時 対子育て支援に関心のあるシニアの方 内今どきの子育て事情、シニアができる子育て応援 講さやまが丘保育の会理事長・牧 裕子さん 定申し込み先着80人



出張乳幼児健康相談 申不要

内身体計測、健康相談 持母子健康手帳◎車での来場不可

◆山口まちづくりセンター

日7月3日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆富岡まちづくりセンター

日7月22日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

出張成人健康相談 申不要

内食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・体脂肪測定◎車での来場不可

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

日7月7日(火)午後1時30分～3時（受付）

◆山口まちづくりセンター

日7月8日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業

☎2991-1811

結核検診（無料） 申不要

日7月15日(水)午後1時15分～2時 対15歳以上で胸部X線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方◎検診時はボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 申不要

日7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27年1月16日～2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）▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも1歳に至るまでの間に未接種の方は接種可（標準接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで）

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

▶うつ病・強迫性障害のつらい 申不要

つらい	開催日	開催時間
うつ病ご本人（精神科医師も参加）	7月14日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	7月16日(木)	
うつ病夜の部	7月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	7月21日(火)	午前10時～正午

▶発達障害ご家族のつらい

つらい	開催日	開催時間
中学生まで	7月21日(火)	
高校生以上	7月22日(水)	午前10時～正午
知的障害	7月23日(木)	

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 27

トコロんTシャツ 2015モデル好評販売中

カラー ▶スカイブルー▶ブラック

サイズ ▶ジュニアM▶ジュニアL

▶S▶M▶L▶LL

販売価格 1,100円

販売場所 ▶市役所3階企画総務課▶野老澤町造商店▶中富

南コミュニティセンター▶椿峰コミュニティ会館本館▶所沢サン・アビリティーズ▶市民文化センターミュージズ管理棟1階



6月6日(土) by トコロん

池袋駅で行われた所沢産狭山茶PRイベントに登場したよ。道行く人に狭山茶をアピールしながら、トコロんのアピールもしてきたよ！



▶夏の交通事故防止運動啓発活動

／ヤオコー所沢北原店

7月15日(水)午後4時～4時30分

▶“お昼どき”パイプオルガン500円コンサート

／市民文化センターミュージズ大ホール

7月17日(金)午前11時～11時40分

◎入場は有料（3歳まで無料）です。

▶夏びらきミュージックフェスティバル2015

／所沢航空記念公園野外ステージ

7月18日(土)・19日(日)正午～午後5時

◎入場は有料（12歳未満は無料）です。

▶第6回とことろざわ星空フェスティバル

／生涯学習推進センター

7月25日(土)・26日(日)午後2時～6時

☎企画総務課 ☎2998-9046