

# 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



## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**結核検診（無料）** 申不要  
☎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  
☎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しらせ◆ ▶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

## 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

☎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

☎7月10日(金)午前中(持)母子健康手帳

### ◆食事

☎7月14日(火)午前中(持)母子健康手帳

### ◆かみかみ期

☎7月17日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

### ◆歯科

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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  
☎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  
☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎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

☎7月22日(水)午後2時～4時(対)子育て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

☎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

☎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

☎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

☎7月8日(水)午後1時30分～3時（受付）

## Monthly トころんが行く 27

### トころん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トころん

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、トころ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