

# 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11月4日(水)から電話  
市HPから電子申請

◆**マタニティクラス**

日11月30日(月)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が平成28年1月11日以降の妊婦（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

◆**歯科**

日12月7日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が平成28年2月22日以降の妊婦（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**▶上の子連れでの受講は不可

**乳幼児健康相談** 申11月2日(月)から電話

◆**離乳食**

日11月18日(水)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日11月24日(火)午前中 持 母子健康手帳

◆**歯科**

日11月30日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



**離乳食教室** 申11月2日(月)から電話

◆**ごっくん期**

日12月7日(月)または15日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年6月～7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12月9日(水)午前10時～11時30分 対 平成27年4月～5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12月11日(金)午前10時～11時30分 対 平成26年9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30組 持 母子健康手帳、お手ふき、歯ブラシ、さ湯または麦茶

**2歳児歯科健康教室** 申11月4日(水)から電話  
市HPから電子申請

日12月4日(金)または14日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年5月～6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」** 申不要

日11月25日(水)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



**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ろろざわで確認

**成人健康相談** 申11月2日(月)から電話

◆**健康相談**

日11月4日(水)・18日(水)、12月2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11月9日(月)または30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11月13日(金)または27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

**ファミリー食育教室** 申11月4日(水)から電話

日12月10日(水)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 テーマ味覚をはぐくむ「だし味の味」 内 講話「うま味と香りのだしレシピ」、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、三角巾、お手ふき ◎ 保育あり（1歳以上）



**歯周病予防教室** 申11月2日(月)から電話

日12月18日(金)午後1時30分～3時30分 内 歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着30人

**成人歯科健康教室** 申11月2日(月)から電話

日11月27日(金)午後1時30分～3時30分 テーマ 歯周病と生活習慣病の意外な関係 内 講話、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



**出張離乳食と歯のおはなしサロン** 申不要

日11月9日(月)午前10時～11時 場 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対 5カ月から1歳6カ月児とその親 内 離乳食と歯の相談 持 母子健康手帳、歯ブラシ

**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

◆**柳瀬まちづくりセンター**

日11月11日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**三ヶ島まちづくりセンター**

日12月3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、検査値の見方、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11月10日(火)午後1時30分～3時（受付）

◆**山口まちづくりセンター**

日11月11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11月11日(水)午後1時15分～2時 対 15歳以上で胸部エックス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 ◎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

**BCG** 申不要

日11月26日(水)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5月16日～6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）

### 検診車で実施する12月分のがん検診

日場 ①肺がん検診…12月1日(火)／市役所西口広場 ②乳がん検診…12月5日(土)／保健センター駐車場 ③胃・肺がん検診（同時受診可）…12月8日(火)／山口まちづくりセンター（いずれも受付時間は午前8時50分～10時） 対 市内在住で昭和51年3月31日以前に生まれた方 定 ①80人②55人③25人（抽選結果および受診券は11月25日(水)に郵送予定） 費 ▶肺がん検診…800円▶乳がん検診…1,500円（40歳代）または1,000円（50歳以上）▶胃がん検診…1,200円 申 11月20日(金)（必着）までに、①検診車12月分②希望の検診名・検診日③住所④氏名⑤生年月日⑥年齢⑦性別⑧電話番号を明記の上、〒359-0025 上安松1224-1 保健センター健康管理課へ電話・郵送・市HPから電子申請

### ◆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** 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご家族	11月16日(月)	
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	11月17日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	11月19日(木)	
うつ病夜の部	11月20日(金)	午後7時～8時30分

▶**発達障害ご家族のつどい** 申不要

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	11月25日(水)	
高校生以上	11月26日(木)	午前10時～正午
知的障害	11月27日(金)	

▶**こころの健康講座** 申11月27日(金)までに電話

日①12月6日(日)午前10時～正午②12月13日(日)午前10時～正午 定 いずれも申し込み先着100人 テーマ みんなで学ぼう！性同一性障害①大人の性同一性障害②こどもの性同一性障害 講 彩の国みなみのクリニック院長・塚田 攻さん 問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トコロんが行く 31

**9月23日(祝) by トコロん**

今日は、日高の市着田曼珠沙華まつりに行ってきたよ！一緒によさこいを踊った皆さんと、とっても仲良しになったんだ♪  
みんなで記念に写真を撮ったよ！とっても楽しかったな～♪



### ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶**防災・防犯のまちづくり市民大会&暴力排除推進大会**

／市民文化センターミュージズ中ホール  
11月6日(金)午後1時～3時30分

▶**平成27年度所沢市消防団特別点検**

／柳瀬中学校  
11月15日(日)午前8時30分～11時50分

▶**世界キャラクターさみっとin羽生2015**

／羽生水郷公園(羽生市三田ヶ谷751-1)  
11月21日(土)午前9時～午後3時30分

問 企画総務課 ☎2998-9046