



# 保健センター通信

・会場は保健センター（出張相談除く）  
・乳幼児向けは母子手帳を持参  
・健康ガイドや市からも事業案内が  
確認できます



〒359-0025 上安松 1224-1 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土・日曜、祝休日、年末年始は休み）☎2995-1178

## 健康づくり支援課

☎ 2991-1813

### 母親学級 申★電話・電申

#### ◆マタニティクラス

☎9月22日(金)午前9時30分～11時30分☎出産予定日が11月4日以降の妊婦（パートナーも可）

☎マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験☎申し込み先着40人◎上の子を連れての受講不可

#### ◆歯科

☎9月20日(水)午後1時15分～3時15分☎出産予定日が12月7日以降の妊婦☎お口の健康について、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防☎申し込み先着25人



### 両親学級 申★9月5日(水)までに電話・電申

☎9月23日(水)午前9時45分～正午☎出産予定日が11月5日以降の初産婦とパートナー☎沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操☎抽選24組

### 乳幼児健康相談 申★電話

◆離乳食のおはなし会☎9月25日(月)

◆乳幼児の食事相談☎9月19日(水)午前中

◆歯科☎9月25日(月)午前中☎歯ブラシ

### 離乳食教室 申9月4日(月)から電話・電申

#### ◆ごっこん期

☎10月25日(水)または30日(月)いずれも午前10時～11時15分☎平成29年4・5月生まれの乳児と親☎栄養士の講話、試食☎各日申し込み先着30組

#### ◆もぐもぐ期

☎10月20日(金)午前10時～11時30分☎平成29年2・3月生まれの乳児と親（原則第1子）☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着35組

#### ◆ぱくぱく期

☎9月28日(水)午前10時～11時30分☎平成28年6～9月生まれの乳児と親☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食☎申し込み先着30組

### 産後ママクッキング 申★電話・電申

☎9月14日(水)午前10時～午後0時30分☎平成29年5・6月生まれの乳児と母親☎講話「産後の食生活・母乳に良い食事と離乳食」、調理実習☎申し込み先着25組☎ベビーカー☎500円

### 2歳児歯科健康教室 申★電話・電申

☎10月5日(水)または23日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）☎平成27年3・4月生まれの幼児☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談☎各日申し込み先着50人



### 子育てサロン 申不要

☎参加者同士の交流会

#### ◆ひばりっこ

☎9月1日(金)午前10時～11時30分☎40代で妊娠・出産し、初めて参加する方（妊娠中も可）

#### ◆ちゅーりっぷ

☎9月20日(水)午前10時～11時30分☎双子・三つ子の乳幼児と親（パートナー、妊娠中も可）

#### ◆イルカ

☎9月27日(水)午前10時～11時30分☎妊婦

#### ◆たんぼぼ

☎10月4日(水)午前10時～11時30分☎体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親



### 出張乳幼児健康相談 申不要

☎身体計測、健康相談☎車での来場不可

#### ◆所沢まちづくりセンター

☎9月13日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

#### ◆中富南コミュニティセンター

☎9月29日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

### 乳幼児健康診査

（4か月・10か月・1歳6か月・3歳児）

▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡▶日程は健康ガイドで確認

### 成人健康相談 申★電話

相談	実施日（いずれも午前）
健康相談	9月6日(水)・20日(水)
血糖値相談	9月11日(月)・25日(月)
歯科相談	9月12日(火)
栄養相談	9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)
リハビリ相談（膝痛・腰痛予防）	9月8日(金)・22日(金)・29日(金)

### 出張成人健康相談 申不要

☎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

☎9月4日(月)午後1時30分～3時（受付）

#### ◆山口まちづくりセンター

☎9月13日(水)午後1時30分～3時（受付）



### 健康ナイスミドル講座 申★9月14日(水)までに電話・電申

☎9月27日、10月4日・11日・18日・25日いずれも水曜午前9時30分～正午（全5日/10月11日は午後0時30分まで）☎最近定年退職した（予定含む）男性☎退職後の健康・仲間づくり☎抽選20人☎500円☎10月18日・25日は新所沢まちづくりセンターで開催

### 優しい健康食教室 申★電話

☎65歳以上の方テーマ腎臓病予防の食事☎講話「腎臓にやさしい食生活」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

#### ◆男性対象

☎10月4日(水)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎10月3日(火)午前9時30分～午後0時30分

### ステキな大人の健康食教室 申★電話

☎10月12日(水)午前9時30分～午後0時30分☎64歳以下の方テーマ腎臓病予防の食事☎講話「腎臓にやさしい食生活」、調理実習☎申し込み先着36人（初参加優先）☎500円

### ファミリー食育教室 申★電話

☎10月19日(水)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子どもと親テーマ家族みんなで食べよう☎講話「秋の味覚を味わおう」、調理実習☎申し込み先着15組（初参加優先）☎500円

### 気軽にシェイプ運動教室 申★電話

☎9月15日(金)午前10時～11時10分☎40～74歳で血圧160mmHg未満/95mmHg未満、運動制限のない方テーマ下半身の脂肪燃焼☎簡単な運動実技☎申し込み先着20人

### 元気歯つらつ教室 申★電話

☎10月11日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分（全2日）☎65歳以上の方☎講話「口の機能向上」、口の体操、口を使ったゲームなど☎申し込み先着20人

## 健康管理課

☎ 2991-1811

### BCG集団接種 申不要

☎9月28日(水)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付）☎母子手帳、体温計、予診票☎1歳に至るまで（標準接種期間は生後5～7カ月）

### こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

### こころの健康講座 申前日までに直接・電話

☎9月29日(金)午後2時～4時テーマお酒をやめられない人～アルコール依存症のこと～☎多摩あおば病院・中島直さん☎申し込み先着50人

### ▶つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	9月20日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9月21日(木)	
強迫性障害ご家族（精神科医師も参加）	9月26日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	9月15日(金)	
発達障害家族	9月19日(水)	午前10時～正午

## 健幸 ワンポイント

### 『気付いてください こころのサイン』

夏の疲れや新学期などへのストレスから、心身に不調が現れやすい時期。ストレスは目に見えませんが、こころのサインに気付くことが適切なケアにつながります。

### 気をつけたいストレス

#### ▶過労による心身の不調

過労により尊い命が失われるなど、若い年代を中心に過労が原因となる心身の不調が問題になっています。

#### ▶9月は要注意

夏休みから新学期へと児童や学生の生活環境が大きく変わる9月。精神的な不安定から不登校になることもあります。



#### ▶ストレスによるこころのサイン

不眠・頭痛・腹痛・食欲減退など、ストレスは体の不調として多く現れます。気分の落ち込みや意欲の低下、「死にたい」と話すなど、言動の変化が見られることも。

### こころのサインに気付いたら？

- ①無理に登校や出社をさせず話を聞く  
相手の気持ちをよく聞くことが大切です。
- ②寄り添いながら見守る  
悩む人を孤立させないことが大切です。
- ③専門機関への相談を勧める

#### ◆みんな誰でも「ゲートキーパー」

悩む人の「こころのサイン」に気付き、話を受け止めて専門機関につなぐ「ゲートキーパー（門番）」。特別な資格ではありません。周囲の方に気になる様子が見られたら、こころの健康支援室にご相談ください。皆さんの小さな気付きが大切な命を守ります。

☎こころの健康支援室 ☎ 2991 - 1812