



保健センター通信

〒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

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



健康づくり支援課

☎2991-1813

母親学級 申4月4日(木)から電話・電申

◆**栄養**
日4月19日(金)午前10時～午後0時30分 対 出産予定日が6月1日以降の妊婦（パートナーも可）
内 妊娠中の食生活（ランチ付）費600円 定 申し込み先着20人 ◎ 上の子同伴の受講不可

◆**歯科**
日4月19日(金)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が7月6日以降の妊婦 内 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25人



両親学級 申4月4日(木)～8日(月)に電話・電申

日4月20日(土)午前9時30分～正午 対 出産予定日が6月2日以降の初産婦とパートナー 内 沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など 定 抽選24組



乳幼児健康相談 申月初から電話

◆ 離乳食のおはなし会 日4月12日(金)
◆ 乳幼児の食事相談 日4月11日(木)午前中
◆ 歯科 日4月12日(金)午前中 持 歯ブラシ

離乳食教室 申4月5日(金)から電話・電申

◆ **ごっこん期**
日5月20日(月)午前10時～11時15分 対 平成30年11・12月生まれの乳児と親 内 栄養士の講話、試食 定 申し込み先着30組

◆ **もぐもぐ期**
日5月31日(金)午前10時～11時30分 対 平成30年9・10月生まれの乳児と親 内 栄養士・歯科衛生士の講話、試食 定 申し込み先着35組

◆ **かみかみ期料理教室**
日4月18日(木)午前10時～午後0時30分 対 平成30年5・6月生まれの乳児と親 内 おんぶをしてお料理実習、講話 定 申し込み先着25組 費300円

2歳児歯科健康教室 申4月4日(木)から電話・電申

日5月9日(木)または21日(火)各日午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成28年9月～29年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 各日申し込み先着50人

妊娠サロン（イルカ） 申不要

日4月22日(月)午前10時～11時30分 対 妊婦 内 参加者同士の交流会、簡単なストレッチ

出張乳幼児健康相談 申不要

内 身体計測、健康相談 ◎ 車での来場不可

◆ **三ヶ島まちづくりセンター**
日4月23日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

◆ **柳瀬まちづくりセンター**
日4月26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

ファミリー食育教室 ☺ 申4月3日(水)から電話

日5月23日(木)午前10時～午後0時30分 対 1～18歳の子どもと親 内 講話「味覚を育てる食生活『偏食を予防するコツ』」、調理実習 定 申し込み先着15組（初参加優先） 費600円

成人健康相談 申月初から電話（健康・歯科・栄養相談は随時受付）

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	3日(水)、24日(水)	午前
	10日(水)、17日(水)	午後
血糖値相談	8日(月)、22日(月)	午前
歯科相談	16日(火)	午前
栄養相談	4日(木)、11日(木)、18日(木)、25日(木)	午前
リハビリ相談 (骨盤のゆがみ改善・関節痛予防)	19日(金)、26日(金)	午前

健診結果説明会 申4月10日(水)から電話・電申

実施日	時間
5月31日(金)	
6月25日(火)	①午前9時30分～10時30分
7月17日(水)	②午前10時45分～11時45分
8月5日(月)	

対 実施日前1年以内に健診（相当する検査も可）を受診した方 内 講話「健診結果の見方、生活習慣病予防」 持 健診結果 定 各回申し込み先着45人

健康管理課

☎2991-1811

BCG集団接種 申不要

日4月25日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） 持 母子健康手帳、体温計、予診票 対 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

◆つどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	4月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月15日(月)	
強迫性障害	4月17日(水)	
うつ病夜の部	4月19日(金)	午後7時～8時30分
自死遺族	4月13日(土)	午後1時～5時
発達障害家族	4月19日(金)	午前10時～正午

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

野菜たっぷり 春

さわら 鱈の新タマネギソースかけ



エネルギー 187kcal
タンパク質 15.4g
脂質 8.9g
塩分 1.0g

◎健康レシピはクックパッドでも公開しています。



問 健康づくり支援課 ☎2991-1813

▶ 新タマネギ…縦半分にし、薄切り ▶ キクラゲ…水で戻して石づきをとり、細切り ▶ 赤パプリカ…縦半分にし、種を取って千切り…①

▶ 春キャベツ…ざく切りにし、沸騰した湯にくぐらせる…②

耐熱ボウルに①・②を入れラップをし、550wで2～3分加熱する。ラップをしたまま蒸らす…③

鱈は水気を取ってコショウ、小麦粉を振る。オリーブ油を熱し、両面を焼く。器に②を敷き、鱈・③を盛る

健幸 ワンポイント

『春からスタート！生活をリフレッシュ』

冬から春になるこの時季は、気候が変わりやすいのが特徴です。また、新生活が始まり、期待と同時に、緊張や不安を抱えることも多いのではないのでしょうか。
気候や環境の変化は、「だるい」「集中できない」などの症状を引き起こすことがあります。生活をリフレッシュして、春を楽しみましょう！

▶▶ 生活リズムを整えよう！

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」が、なるべく毎日同じ時間帯になるよう心掛けましょう。朝日を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。

wake up ♪



▶▶ 食事をしっかり摂ろう！



栄養バランスの良い食事はもちろん、脳の神経伝達物質の元となるたんぱく質も欠かせません。時間をかけ、よく噛んで食べましょう。

▶▶ 肩の力を抜いて、頑張りすぎない！

4月はスタートの時期。いつも以上に張り切ってしてしまうものです。頑張った後は、ゆったり、のんびり過ごしましょう。意識して肩の力を抜くことも大切です。



保健センターでは、健康に関するさまざまな疑問やお悩みの相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

問 健康づくり支援課 ☎2991-1813

材料 2人分

鱈…2切れ
こしょう…少々
小麦粉…小さじ1
オリーブ油…小さじ1
新タマネギ…50g
乾燥キクラゲ…1g
赤パプリカ…20g

砂糖…小さじ1と1/2
塩…少々
酢…大さじ1
しょうゆ…小さじ1と1/2
春キャベツ…60g