



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒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
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

妊娠希望の方などの風しん予防接種
接種費用の一部助成を行っています。
(上限額3,000円)

☑抗体検査で低抗体と判定され、令和6年4月以降に接種をした次のいずれかの方①妊娠を希望する16～49歳の女性②①の同居者③低抗体の妊婦の同居者☑7年3月31日(月)までに申請書を同課に直接・郵送☑申請書は市HP(Q風しん助成)で入手できます。



結核検診(検診バス)はお早めに!

☑11月20日(水)までに直接・電話・電申☑12月20日(金)午前9時30分～10時30分☑15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方☑申し込み先着90人☑ボタンや金具のない上着で受診してください。結果は後日郵送します。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☑11月29日(金)までに直接・電話・電申☑12月2日(月)午後2時～4時☑申し込み先着100人☑講話「うちの子はネット・ゲーム依存ですか?～専門家から学ぶ診断と対応～」☑駒木野病院医師・佐山英美さん、精神保健福祉士・西山竜司さん



精神保健専門相談 ☑要予約

☑11月19日(水)午後2時～5時☑18～65歳の市民☑精神科医による相談



思春期こころの健康相談 ☑要予約

☑11月28日(水)午後1時～4時☑市内在住・在学の高中生とその保護者☑精神科医の相談



つどい ☑不要

つどい	11月の開催日	時間
うつ病ご本人	6日(水)	午前10時～正午
うつ病ご家族(精神科医参加)	7日(木)	
強迫性障害ご家族	5日(火)	
発達障害ご家族	19日(水)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

ファミリー食育教室★

☑11月5日(火)から電話・電申☑12月12日(水)午前10時から☑1～18歳の子の親☑講話「親子でおせちを作ろう!～暦を知ろう～」、調理実習☑700円



歯周病予防教室★

☑11月5日(火)から電話・電申☑12月13日(木)午後1時30分～3時30分☑歯科医師による歯肉の健康チェックなど



成人健康相談 ☑随時電話

相談名	11月の実施日	時間
健康相談	6日(水)	午前
	27日(水)	午後
血糖値相談	18日(月)	午前
歯科相談	12日(火)	午前
栄養相談	7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)	午前
	1日(金)、8日(金)、15日(金)	午前

からだ改善!健康応援講座★

☑11月5日(火)から電話・電申☑12月6日(金)・20日(金)(全2日)☑場こどもと福祉の未来館☑申し込み先着15人☑健診結果の見方、栄養の講話



市民健康づくり講演会

☑11月22日(金)までに電話・電申☑11月25日(月)午後2時～4時☑申し込み先着100人☑講話「睡眠と健康～気持ちよく眠りたいあなたのために～」☑国立精神・神経医療研究センター病院睡眠障害センター精神科医・松島舜さん



動いて健康!健康づくり教室 ☑随時電話

☑月2回(金)午後1時30分～3時30分(最長6カ月)☑74歳以下、脳血管疾患・難病・整形外科疾患などがあり活動の場を広げたい方☑運動指導、体操、交流など☑6人



脊髄小脳変性症者のつどい

☑初参加の方は前日までに電話☑12月4日(水)☑脊髄小脳変性症の方とご家族☑体操、情報交換、レクリエーション

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)
☑市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児(集団)
☑保健センター▶集団の日程は市HPを確認▶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



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン(イルカ)

☑月初から電申☑11月19日(火)



両親学級

☑11月14日(木)から電申☑12月14日(土)



▲妊婦サロン・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☑11月5日(火)から①～③電話・電申、④～⑦電話▶①②③⑥

①**母親学級** ☑12月4日(水)
◆栄養コース…午前10時30分～午後0時30分☑妊娠33週まで◆歯科コース…午後1時15分～3時15分☑妊娠28週まで

②**産後マクッキング**
☑11月20日(水)☑令和6年7～8月生まれの子と母親☑調理実習☑700円

③**2歳児歯科健康教室**
☑12月11日(水)☑2歳3か月～8か月☑歯科健診、フッ化物塗布など

④**離乳食のおはなし会** ☑11月21日(木)
◆ぱくぱく期…午前10時から◆かみかみ期…午前10時30分から◆もぐもぐ期…午後1時から◆ごっくん期…午後2時から

⑤**乳幼児の食事相談** ☑11月25日(月)午前

⑥**離乳食と歯のおはなしサロン**
☑11月26日(火)午前10時～11時☑5か月～1歳6か月☑狭山ヶ丘コミュニティセンター

⑦**歯科相談** ☑11月21日(水)午前☑歯ブラシ

離乳食教室
☑11月6日(水)から電話・電申☑栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食

◆ごっくん期(5～6か月)☑12月2日(月)・17日(火)
◆もぐもぐ期(7～8か月)☑12月16日(月)
◆かみかみ期(10～11か月)☑12月13日(金)☑400円☑おんぶでの調理実習があります。
◆ぱくぱく期(1歳～1歳3か月)☑11月29日(金)

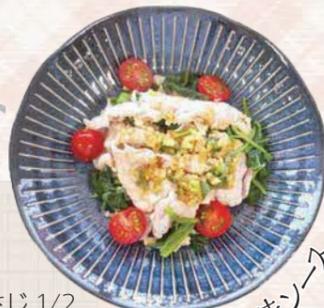
所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 179kcal 脂質 7.1g
タンパク質 14.1g 塩分 0.9g

材料(2人分)
豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)…140g
★酒…小さじ1
★ショウガ汁…小さじ1/2
★片栗粉…小さじ2
ハウレン草…1/2束
えのき茸…50g
ミニトマト…3個

青ジソ…1枚
長ネギ…5cm
☆酢…大さじ1
☆しょうゆ…大さじ1/2
☆ごま油…少々
☆砂糖…小さじ1/2
☆ショウガ(すりおろし)…小さじ1/3
☆にんにく…少々



ゆで豚の香味ソース

Point

香味野菜と酢のソースでおいしく減塩♪

▶その他の健康レシピはクックパッドでも公開しています。



1 豚肉は★で下味をつけて、ゆでて、冷ます…①

▶ハウレン草…よく洗いゆでて、水にさらして水気を絞り2cmに切る…②▶えのき茸…根元を切り落とし、半分の長さに切りゆでる…③▶ミニトマト…ヘタを取り半分に切る…④

3 青ジソは洗って千切り、長ネギはみじん切りして、☆と合わせて香味ソースを作る…⑤

4 皿に②③①の順に盛り付け、周りに④を飾り、⑤をかける