

けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

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)



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

母親学級

◆中期

☎9月5日(木)午後1時15分～4時(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、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

◆栄養

☎9月11日(水)午前9時30分～午後1時(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)妊娠中の食生活、調理実習(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

◆歯科

☎9月11日(水)午後1時15分～3時15分(対)平成25年12月～26年2月に出産予定の妊婦(内)お母さんのお口の健康、歯科健診(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル

◆後期

☎9月26日(木)午前9時30分～11時30分(対)平成25年11月7日～12月2日に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、お母さんと赤ちゃんが利用できるサービス、お母さんと赤ちゃんのお口の健康(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

共通事項▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子を連れての受講はご遠慮ください。☎8月5日(月)から電話

両親学級

☎8月24日(土)午前9時30分～正午(対)平成25年11月～26年2月に出産予定の初産婦とパートナー(両親そろって参加できる方)(内)沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操など(定)申し込み先着24組(持)母子健康手帳、バスタオル☎8月5日(月)から電話

離乳食教室

◆ごっくん期

☎9月20日(金)・26日(木)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年3月～4月生まれの乳児とその親(内)栄養士の講話、試食(定)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

☎9月17日(火)午前10時～11時30分(対)平成25年1月～2月生まれの乳児とその親(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

☎9月18日(水)午前10時～11時30分(対)平成24年6月～7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、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ

共通事項☎8月6日(火)から電話

乳幼児健康相談(予約制)

◆離乳食

☎8月6日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

☎8月27日(火)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

☎8月2日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎8月9日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項☎開催日までに電話

2歳児歯科健康教室

☎9月2日(月)・27日(金)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成23年2月～3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(持)8月5日(月)から電話

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月児・3歳児)

健康診査日の2週間前までに、対象児の保護者宛てに通知を郵送します。転入などで通知を受け取っていない場合は連絡してください。詳細は健康カレンダーをご覧ください。

成人健康相談(予約制)

◆健康相談

☎8月7日(水)・21日(水)いずれも午前中(内)生活習慣病の予防や健康診査結果の見方、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

☎8月12日(月)・26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

☎8月9日(金)・23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

共通事項☎開催日までに電話

成人歯科健康教室

☎9月19日(木)午前10時～正午(テーマ「歯周病予防から始めるエイジングケア」)(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(持)8月1日(木)から電話☎申し込みされた方には、事前に問診票を郵送します。

ファミリー食育教室

☎9月19日(木)午前10時～午後0時30分(対)1歳～18歳までのお子さんと親(テーマ)簡単にできる朝食とおやつ(内)講話「旬な味・おいしいお米」、調理実習(費)1組500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話☎保育あり(1歳以上)

優しい健康食教室

◆男性対象

☎9月3日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎9月4日(水)午前9時30分～午後0時30分
共通事項☎65歳以上の方(テーマ)肥満症予防の食事(内)講話「おいしいヘルシーメニューのポイント」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話

初心者男性料理教室

☎9月25日(水)、10月16日(水)、11月27日(水)、12月18日(水)、1月22日(水)、2月19日(水)午前9時30分～午後0時30分(全6回コース)
(対)調理が初心者の男性(ただし、受講経験者は除く)(定)30人(応募多数の場合は抽選。参加決定通知書を郵送します)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から20日(火)までに電話



ところ21栄養教室

☎9月10日(火)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)肥満症予防の食事(内)講話「肥満症を予防する食事」、調理実習(定)申し込み先着36人(初めての方を優先)(費)500円(材料費)(持)エプロン、三角きん、お手ふき☎8月2日(金)から電話

出張乳幼児健康相談

身体計測、健康相談です。母子健康手帳を持参の上、会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆新所沢東まちづくりセンター

☎8月28日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎9月3日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談

食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定です。会場へ直接お越しください。なお、車での来場はご遠慮ください。

◆富岡まちづくりセンター

☎8月21日(水)午前9時30分～正午(受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎9月3日(火)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

☎9月26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25年4月生まれの乳児(持)母子健康手帳、体温計、予診票(会場にも用意してあります) **留意事項**▶対象者には事前に通知▶対象者以外でも1歳に至るまでの間で未接種の方は接種可(標準的な接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで) ◎会場へ直接お越しください。

結核検診(無料)

☎8月7日(水)午前10時～11時30分(場)市役所1階市民ホール(対)15歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない方、40歳以上で肺がん検診を受けていない、または受ける予定のない方◎希望者は会場へ直接お越しください。

◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

こころの病の回復を支援する合同説明会

昼間参加できる場や、就労支援など、こころの病を持つ方の回復を支援する施設や団体が一堂に集まり、事業を紹介します。

☎8月29日(木)午後2時～4時

(対)こころの病を治療中の方、そのご家族など

◎会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室☎2991-1812

Monthly トころんが行く④

トころんTシャツとポロシャツが早々に品切れ状態です。Tシャツのみ追加販売したのでご購入はお早めに。

7月5日 ☀ **byトころん**

狭山市から七夕まじりの宣伝に“おりぴい”が暑い中遊びに来てくれたよ。初めて会ったんだけどすぐに意気投合。あっという間にマブダチさ!

◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶三ヶ島第一区納涼大会/八幡神社(三ヶ島) 8月3日(土)午後6時～
- ▶所沢&横浜フェア/西武所沢店(日吉町) 8月6日(火)午前11時～午後3時
- ▶夏休み子ども体験ツアー/東部クリーンセンター 8月20日(火)・22日(木)・23日(金) 午前9時30分～(申込方法は12頁を参照)
- ▶ゆる玉応援団(埼玉フェスタ2013) /西武ドームおよびドーム前広場 8月24日(土)午後2時～/8月25日(日)午後1時～(試合観戦は有料/詳細は12頁参照)
- ▶北小学校子ども会ラジオ体操/北小学校校庭 8月29日(木)午前7時30分～ ◎雨天体育館

天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらごめんね。

☎企画総務課☎2998-9046