

# 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

☎☎☎☎☎☎8☎3

### 親学級 甲 4月3日(木)から電話

☎ 4月19日(土)午前9時30分～正午 対平成26年7月～9月に産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 〇運動しやすい服装でお越しください。

### 母親学級 甲 4月3日(木)から電話

#### ◆マタニティクラス

☎ 5月8日(木)午後1時15分～4時 対平成26年7月～10月に産産予定の妊婦(パートナーも可) 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

☎ 5月14日(水)午前9時30分～午後1時 対平成26年7月～10月に産産予定の妊婦(パートナーも可) 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、手拭きタオル 費500円(調理実習材料費)

#### ◆歯科

☎ 5月14日(水)午後1時15分～3時15分 対平成26年8月～10月に産産予定の妊婦(パートナーも可) 内お母さんのお口の健康、歯科健診 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

#### ◆プレママクラス

☎ 5月26日(月)午前9時30分～11時30分 対平成26年7月8日～7月31日に産産予定の妊婦(パートナーも可) 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**▶マタニティクラス・栄養・歯科・プレママクラス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

### 離乳食教室 甲 4月4日(金)から電話

#### ◆ごっくん期

☎ 5月12日(月)または26日(月)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年11月～12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

☎ 5月21日(水)午前10時～11時30分 対平成25年9月～10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

☎ 5月23日(金)午前10時～11時30分 対平成25年2月～3月生まれの幼児(原則第一子)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

### 乳幼児健康相談 甲 開催日までに電話

#### ◆離乳食

☎ 4月30日(水)午前中 持母子健康手帳

#### ◆食事

☎ 4月8日(火)午前中 持母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎ 4月25日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎ 4月17日(木)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

☎ 4月7日(月)から電話  
☎ 5月12日(月)または23日(金)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年10月～11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

### 乳幼児健康☎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。詳細は健康ガイドとところざわをご覧ください。



### 成人健康相談 甲 開催日までに電話

#### ◆健康相談

☎ 4月2日(水)または16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

☎ 4月14日(月)または28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

☎ 4月18日(金)または25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

### 成人歯科健康教室 甲 4月3日(木)から電話

☎ 5月16日(金)午後1時30分～3時30分 内講話「歯が溶ける!? 酸蝕歯ってなに?」、唾液pHテスト、飲み物の酸性度チェック、効果的な歯磨きの実習 定申し込み先着20人



### ファミリー食育教室 甲 4月2日(水)から電話

☎ 5月22日(木)午前10時～午後0時30分 対1歳～18歳までのお子さんの親 テーマ朝のスタートは朝食から 内講話「簡単にできる朝食づくりのコツ」、調理実習 定申し込み先着15人(初めての方を優先) 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき 〇保育があります(1歳以上)。

### 出☎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。

#### ◆並木まちづくりセンター

☎ 4月16日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆吾妻まちづくりセンター

☎ 4月17日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

### 出☎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

☎ 4月16日(水)午前9時30分～11時30分(受付)



## 健康管理課の事業

☎2991-1811

### BCG

☎ 4月24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11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) 〇会場へ直接お越しください。

### 結核検診(無料)

☎ 4月16日(水)午後1時15分～2時 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 〇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◆

#### ▶うつ病・強迫性障害のつどい

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人 〇精神科医師も参加	4月15日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	4月16日(水)	
うつ病夜の部	4月18日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	4月21日(月)	午前10時～正午

#### ▶発達障害ご家族のつどい

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	4月25日(金)	午前10時～正午
高校生以上	4月28日(月)	
知的障害	4月30日(水)	

〇会場へ直接お越しください。

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トころんが行く⑫

### イラストを使って 注目度アップ!

お便りやチラシなどの身近な印刷物や案内板などの掲示物のデザインに「トころんのイラスト」を使ってみませんか? 58種類のポーズがあり、市HP(「トころん イラスト」で検索)で入手できます。

基本的なルールを守っていただければ、あとは自由に使用できます。ただし、イラストを使った商品化には、事前申請が必要になります。



### 3月7日(金) ☀ byトころん



今日は、所沢中学校の「三年生を送る会」に参加したよ! 地元有志の合唱団の歌う「さんぽ」のメロディに乗ってサプライズで登場したんだ。突然ボクが現われると大歓声があがったよ! 寒い日だったけど、体育館の中だけはヒートアップさ!

### ◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶第29回市民文化フェア/所沢航空記念公園  
4月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時
  - ▶パナホーム春の感謝祭・握手&撮影会/埼玉西パナホーム本社(くすのき台3-17-1)  
4月19日(土)・20日(日)午前10時～午後4時
  - ▶エコトコファーマーズマーケット/スカイライズタワー広場(御幸町1-16)  
4月20日(日)午前10時～午後4時
  - ▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム/市民体育館  
①4月26日(土)午後5時～ハーフタイム  
②4月27日(日)午後1時～ハーフタイム
- 〇入場は有料です。



天候その他諸事情により出没できない場合があります。会えなかったらゴメンね。

問 企画総務課 ☎2998-9046