

けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

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)
☎2995-1178



健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

母親学級 申 3月3日(木)から電話
市HPから電子申請

◆**マタニティクラス**
日 3月18日(金)午前9時30分～11時30分 対 出産予定日が4月29日以降の妊婦（パートナーも可） 内 マタニティライフ、ママ友づくり、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 ◎ 上の子連れでの受講は不可



乳幼児健康相談 申 3月1日(火)から電話

- ◆**離乳食**
日 3月17日(木)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**食事**
日 3月7日(月)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**かみかみ期**
日 3月8日(火)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ
- ◆**歯科**
日 3月25日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 3月1日(火)から電話

- ◆**ごっくん期**
日 4月11日(月)または25日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年10月～11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 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**
日 4月19日(火)午前10時～11時30分 対 平成27年8月～9月生まれの乳児（原則第1子）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 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**
日 4月14日(木)午前10時～11時30分 対 平成27年1月～2月生まれの幼児と親 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、歯ブラシ、さ湯または麦茶



2歳児歯科健康教室 申 3月4日(金)から電話
市HPから電子申請

日 4月7日(木)または22日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年9月～10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

子育てサロン「たんぽぽ」 申 不要

日 3月22日(火)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ、おもちゃなど

子育てサロン「ひまわり」 申 不要

日 3月23日(水)午前10時～11時30分 対 口唇口蓋裂の子と親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送 ▶転入などで受け取っていない場合は連絡 ▶日程は健康ガイドとところざわで確認



ファミリー食育教室 申 3月2日(水)から電話
日 4月21日(木)午前10時～午後0時30分 対 1歳から18歳までのお子さんの親 定 テーマお弁当作りのコツ！ 内 講話「旬を食べよう」、調理実習 定 申し込み先着15人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき ◎ 保育あり（1歳以上）。親子での参加可



ステキな大人の健幸食教室 申 3月2日(水)から電話

日 4月20日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 定 テーマ脂質異常症予防の食事 内 講話「脂質の上手なとり方」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

優しい健幸食教室 申 3月2日(水)から電話

- ◆**男性対象**
日 4月13日(水)午前9時30分～午後0時30分
 - ◆**女性対象**
日 4月12日(火)午前9時30分～午後0時30分
- 共通事項** 対 65歳以上の方 定 テーマ脂質異常症予防の食事 内 講話「脂質の上手なとり方」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角巾、お手ふき

成人健康相談 申 3月1日(火)から電話

- ◆**健康相談**
日 3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診結果の見方、医療機関のかかり方、更年期の悩み
- ◆**歯科相談**
日 毎週火曜日午前中 内 歯周病予防、入れ歯の手入れ方法
- ◆**栄養相談**
日 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**
日 3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**
日 3月11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



出張乳幼児健康相談 申 不要

- 内 身体計測、健康相談 持 母子健康手帳 ◎ 車での来場不可
- ◆**松井まちづくりセンター**
日 3月2日(水)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**小手指まちづくりセンター**
日 3月24日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

出張成人健康相談 申 不要

- 内 食事や運動の方法、検査値の見方、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**
日 3月1日(火)午後1時30分～3時（受付）
- ◆**山口まちづくりセンター**
日 3月9日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

麻しん風しん混合（MR）予防接種はお済みですか

対 ▶**第1期**…生後12カ月～生後24カ月（2歳の誕生日前日までに接種）▶**第2期**…平成21年4月2日～22年4月1日生まれの方（3月31日(木)までに接種） 場 市内協力医療機関

BCG集団接種 申 不要

日 3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27年9月16日～10月15日生まれの乳児 持 母子健康手帳、体温計、予診票（会場にもあり）▶対象児には事前に通知▶対象児以外でも1歳に至るまでの間に未接種の方は接種可（標準接種期間は生後5カ月に達した時から8カ月に達するまで）

結核検診（無料） 申 不要

日 3月11日(金)午後1時15分～2時 対 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ◎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

◆**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** 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	3月17日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月14日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	3月15日(火)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	3月18日(金)	

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 35

新トコロんグッズ発売中!

トコロんの顔型ぬいぐるみパスケースと2枚組クリアファイルが好評発売中! みんなも使ってね♪



- ▶ぬいぐるみパスケース…750円
- ▶2枚組クリアファイル…150円
- ◎売り切れ次第終了です。
- 販売場所** ▶市役所3階企画総務課▶野老澤町造商店（元町21-18）
- ◎その他グッズは、市HP（「トコロんグッズ」で検索）をご覧ください。

1月24日(日) ☀ byトコロん

新所沢けやき通り団地で行われた、親子で楽しめるワークショップイベント「ひだまり☆ぼけっと」に登場したよ。みんなでまねっこポーズの遊びをして盛り上がったんだ♪たくさんのお友達に会えて楽しかったよ!



◆**トコロん・よいトコ出没情報**◆

- ▶**震災復興元気市／飯能市中央公園**（飯能市飯能217-1）
3月6日(日)午前10時～午後3時
- ▶**新三八市／元町コミュニティ広場**など（7頁参照）
3月12日(土)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**
3月19日(土)午後6時～試合終了
◎入場は有料です。
- ▶**西武鉄道100年記念イベント「SMILE DAY」／西武プリンスドーム**
3月21日(休)午前10時～午後5時
- ▶**第27回松井ウォークラリー大会／松井まちづくりセンター**
3月27日(日)午前8時30分～午後2時
問 企画総務課 ☎2998-9046