

# 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



**健康管理課の事業**  
☎2991-1811

## 結核検診（無料）

☎5月14日(木)午後1時15分～2時 ☎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 ◎ボタンや金具などの付いていない上着で、会場へ直接お越しください。

## BCG

☎5月28日(木)午前9時30分～10時30分、午後1時30分～2時30分（受付） ☎平成26年11月16日～12月15日生まれの乳児持母子健康手帳、体温計、予診票（会場にもあります） **留意事項**  
▶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。

## ◆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
強迫性障害	5月18日(月)	
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	5月19日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5月21日(木)	
うつ病夜の部	5月15日(金)	午後7時～8時30分

▶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	5月26日(火)	
高校生以上	5月27日(水)	午前10時～正午
知的障害	5月29日(金)	

◎いずれも会場へ直接お越しください。  
☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トコロんが行く 25

**3月22日(日) ☀ by トコロん**  
西武所沢店で行われた京都の物産展「京のれん市」に登場したよ。  
この日は、京都府広報監の「まゆまる」も一緒に登場して会場を盛り上げたんだ。藤本市長と西武所沢店の山本まゆみ店長さんと、みんなと一緒に写真を撮ったよ。  
いつか京都に行ってみたいな!



## ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶第5回福祉ふれあい祭り／彩の森入間公園（入間市向陽台2丁目）  
5月9日(土)午前9時30分～午後4時30分
- ▶春の全国交通安全運動（式典）／航空発祥記念館前（12頁参照）  
5月9日(土)午前10時20分～11時20分
- ▶第4回戦国滝の城まつり／城山神社  
5月17日(日)午前10時～午後3時30分
- ▶高麗郡建都まつり2015／サイボクハム（日高市下大谷沢546）  
5月16日(土)・17日(日)午前10時～午後4時
- ▶第25回よみうりリサイクルカーニバル／所沢航空記念公園  
5月17日(日)午前10時～午後4時

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。

☎企画総務課 ☎2998-9046

## 健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

**母親学級** ☎5月7日(木)から電話  
市☎から電子申請

◆**マタニティクラス**  
☎5月27日(水)午前9時30分～11時30分 ☎平成27年7月8日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） ☎マタニティライフ、ママ友づくり、赤ちゃんのお世話体験 ☎申し込み先着40人持母子健康手帳



◆**栄養**  
☎6月26日(金)午前9時30分～午後1時 ☎平成27年8月7日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） ☎妊娠中の食生活、調理実習 ☎申し込み先着30人持母子健康手帳、エプロン、三角きん ☎費500円

◆**歯科**  
☎6月15日(月)午後1時15分～3時15分 ☎平成27年9月1日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） ☎お母さんのお口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 ☎申し込み先着30人持母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル  
**共通事項** 上の子連れでの受講はできません。

**乳幼児健康相談** ☎5月1日(金)から電話

- ◆**離乳食**  
☎5月18日(月)午前中持母子健康手帳
- ◆**食事**  
☎5月7日(木)午前中持母子健康手帳
- ◆**歯科**  
☎5月22日(金)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

**離乳食教室** ☎5月8日(金)から電話

- ◆**ごっこん期**  
☎6月16日(火)または23日(火)いずれも午前10時～11時15分 ☎平成26年12月～27年1月生まれの乳児とその親 ☎栄養士の講話、試食 ☎いずれも申し込み先着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**  
☎6月12日(金)午前10時～11時30分 ☎平成26年10月～11月生まれの乳児とその親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎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**  
☎6月24日(水)午前10時～11時30分 ☎平成26年3月～4月生まれの幼児とその親 ☎栄養士・歯科衛生士の講話、試食 ☎申し込み先着30組持母子健康手帳、お手ふき、歯ブラシ、飲み物（さ湯または麦茶）



**2歳児歯科健康教室** ☎5月7日(木)から電話  
市☎から電子申請

☎6月1日(月)または22日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） ☎平成24年11月～12月生まれの幼児 ☎歯科診察、歯磨き指導、フッ化物塗布、栄養・育児相談 ☎いずれも申し込み先着50人



**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、健診票を郵送します。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。日程は健康ガイドとところざわをご覧ください。



**優しい健康食教室** ☎5月1日(金)から電話

◆**男性対象**  
☎6月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**  
☎6月3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** 糖尿病予防の食事 ☎講話「血糖を上げない食生活」、調理実習 ☎申し込み先着36人（初めての方を優先） ☎費500円持エプロン、三角きん、お手ふき



**ところ21栄養教室** ☎5月1日(金)から電話

☎6月10日(水)午前9時30分～午後0時30分 ☎64歳以下の方 **テーマ** 糖尿病予防の食事 ☎講話「血糖値を上げない食生活」、調理実習 ☎申し込み先着36人（初めての方を優先） ☎費500円持エプロン、三角きん、お手ふき

**ファミリー食育教室** ☎5月1日(金)から電話

☎6月18日(木)午前10時～午後0時30分 ☎1歳から18歳までのお子さんの親 **テーマ** 噛むってすごい！ ☎講話「噛むことの大切さを知る」、調理実習 ☎申し込み先着15人（初めての方を優先） ☎費500円持エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり（1歳以上）

**成人健康相談** ☎5月1日(金)から電話

◆**健康相談**  
☎5月13日(水)または20日(水)いずれも午前中 ☎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**  
☎毎週火曜日午前中 ☎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 ☎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**  
☎5月11日(月)または25日(月)いずれも午前中 ☎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**  
☎5月8日(金)または22日(金)いずれも午前中 ☎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** ☎5月1日(金)から電話

☎5月28日(木)午後1時30分～3時30分 **テーマ** 飲食物で歯が溶ける!?酸蝕歯、☎歯科医師による講話と歯科相談、唾液pHテスト、飲み物の酸性度、歯磨きの実習 ☎申し込み先着20人

**出張離乳食と歯のおはなしサロン**

☎5月25日(月)午前10時～場狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎5カ月から1歳6カ月児とその親 ☎栄養士と歯科衛生士による相談持母子健康手帳、歯ブラシ ◎会場へ直接お越しください。

**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。

- ◆**新所沢まちづくりセンター**  
☎5月1日(金)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**柳瀬まちづくりセンター**  
☎5月19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、健診結果の見方、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。

- ◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**  
☎5月12日(火)午後1時30分～3時（受付）
- ◆**山口まちづくりセンター**  
☎5月13日(水)午後1時30分～3時（受付）