

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

両親学級 申 1月7日(火)から電話
日 1月25日(土)午前9時30分～正午 対 平成26年4月～6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

母親学級 申 1月7日(火)から電話
◆中期
日 2月5日(水)午後1時15分～4時 対 平成26年5月～7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
日 2月14日(金)午前9時30分～午後1時 対 平成26年5月～7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
日 2月14日(金)午後1時15分～3時15分 対 平成26年5月～7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
日 2月18日(火)午前9時30分～11時30分 対 平成26年4月2日～4月30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。

離乳食教室 申 1月8日(水)から電話
◆ごっくん期
日 2月3日(月)・18日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成25年8月～9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
日 2月17日(月)午前10時～11時30分 対 平成25年6月～7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
日 2月25日(火)午前10時～11時30分 対 平成24年11月～12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



乳幼児健康相談 申 開催日までに電話
◆離乳食
日 1月16日(木)午前中 持 母子健康手帳
◆食事
日 1月31日(金)午前中 持 母子健康手帳
◆かみかみ期
日 1月17日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ
◆歯科
日 1月21日(火)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 申 1月7日(火)から電話
日 2月6日(木)・24日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対 平成23年7月～8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。

子育てサロン「たんぽぽ」
日 1月16日(木)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児と保護者 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ) ◎会場へ直接お越しください。



歯周病予防教室 申 1月7日(火)から電話
日 1月28日(火)午後1時30分～3時30分 テーマ「子どもだけじゃない大人のむし歯予防」 内 講話、歯科相談、むし歯菌数テスト、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人 ◎事前に問診票を郵送します。

成人健康相談 申 開催日までに電話
◆健康相談
日 1月15日(水)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
日 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
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 1月27日(月)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 1月17日(金)・31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

郷土料理講習会 申 1月7日(火)から電話
日 2月26日(水)午前10時～午後0時30分 内 講話「お茶の効能」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方優先) 費 500円(材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき

ところ21栄養教室 申 1月7日(火)から電話
日 2月13日(木)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ骨粗しょう症予防の食事 内 講話「骨粗しょう症を予防する食事」、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

ファミリー食育教室 申 1月7日(火)から電話
日 2月20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 テーマ簡単にできる朝食とおやつ 内 講話「体にやさしいおやつ」、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 ◎保育あり(1歳以上)

優しい健康食教室 申 1月7日(火)から電話
◆男性対象
日 2月4日(火)午前9時30分～午後0時30分
◆女性対象
日 2月5日(水)午前9時30分～午後0時30分
共通事項 対 65歳以上の方 テーマ骨粗しょう症予防の食事 内 講話「上手なカルシウムのとり方」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円(材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき

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
日 1月14日(火)午前9時30分～10時30分(受付)
◆旧市庁舎3階
日 1月15日(水)午前9時30分～10時30分(受付)
◆中富南コミュニティセンター
日 1月22日(水)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。

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター
日 1月7日(火)午後1時30分～3時(受付)
◆山口まちづくりセンター
日 1月8日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG
日 1月30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8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)
日 1月6日(月)午後1時20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 ◎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・強迫性障害のつらい

つらい名	開催日	開催時間
うつ病夜の部	1月17日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	1月20日(月)	
うつ病ご本人	1月21日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	1月22日(水)	

▶発達障害ご家族のつらい

つらい名	開催日	開催時間
知的障害	1月29日(水)	
高校生以上	1月30日(木)	午前10時～正午
中学生まで	1月31日(金)	

◎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 トコロんが行く⑨

今年もガンガン出没するからよろしくね！新しいグッズも次号で発表するよ！冬は過ごしやすいぞー！(ゆるキャラ界の裏事情)



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶110番の日・広報キャンペーン
/ JR浦和駅東西連絡通路
1月8日(水)午前10時～11時
▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム/市民体育館
①1月11日(土)午後5時～ハーフタイム
②1月12日(日)午後1時～ハーフタイム
◎入場は有料です。
▶ネットヨタウエスト埼玉航空公園店
グランドオープン/牛沼345-1
1月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時
▶ファミリーマート緑町2丁目店オープニング
/ 緑町2-12-1
1月31日(金)～2月2日(日)午前10時～午後5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。会えなかったらごめんね。

問 企画総務課 ☎2998-9046