

# 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

☎10月19日(土)午前9時30分～正午 対平成26年1月～4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、バスタオル申10月1日(火)から電話

### 離乳食教室

#### ◆ごっくん期

☎11月13日(水)・25日(月)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年5月～6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

☎11月18日(月)午前10時～11時30分 対平成25年3月～4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

☎11月28日(木)午前10時～11時30分 対平成24年8月～9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  
共通事項申10月2日(火)から電話



### 乳幼児健康相談(予約制)

#### ◆離乳食

☎10月23日(水)午前中持母子健康手帳

#### ◆食事

☎10月15日(火)午前中持母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎10月25日(金)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎10月15日(火)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項申開催日までに電話

### 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。

### 2歳児歯科健康教室

☎11月14日(木)・27日(水)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年4月～5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人申10月4日(金)から電話



### 子育てサロン「ちゅーりっぷ」

☎10月18日(金)午前10時～11時30分 対双子・3つ子と親(パートナーおよび妊娠中の方も可) 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。

### 成人歯科健康教室

☎11月12日(火)午後1時30分～3時30分 テーマ健康寿命のカギ! 歯周病予防術内講話、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人申10月1日(火)から電話

### 成人健康相談(予約制)

#### ◆健康相談

☎10月2日(水)・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

☎10月7日(月)・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

☎10月11日(金)・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

共通事項申開催日までに電話



### ファミリー食育教室

☎11月21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「免疫力を高める食事」、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) 申10月1日(火)から電話

### 優しい健康食教室

#### ◆男性対象

☎11月6日(水)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎11月7日(木)午前9時30分～午後0時30分

共通事項 対65歳以上の方テーマ肝臓病予防の食事内講話「肝臓にやさしい食事」、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、お手ふき申10月1日(火)から電話



### ところ21栄養教室

☎11月12日(火)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方テーマ肝臓病予防の食事内講話「肝臓病を予防する食事」、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、お手ふき申10月1日(火)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。

#### ◆山口まちづくりセンター

☎10月9日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆並木まちづくりセンター

☎10月16日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆小手指公民館分館

☎10月17日(木)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

☎10月16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

☎11月5日(火)午後1時30分～3時(受付)

#### ◆山口まちづくりセンター

☎11月13日(水)午後1時30分～3時(受付)

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

☎10月31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5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。

### ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

#### 第7回こころの美術展を開催

こころの病をお持ちの方が、病気の治療や社会復帰に向けた活動の中で作った作品を展示しています。お気軽にお立ち寄りください。

☎10月21日(月)～24日(木)午前9時～午後4時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで)

場市役所1階市民ホール

問こころの健康支援室☎2991-1812

## Monthly トコロんが行く⑥

### ★ゆるキャラグランプリ2013★ 1日1回、ところんに清き一票を!

昨年に引き続き「ところん」が「ゆるキャラグランプリ」にエントリーしました。国内最大級のゆるキャライベントで、所沢市の知名度アップのためにも上位入賞を狙います。投票期間は11月8日(金)まで! 市民の皆さんの熱いご声援と1日1回の投票をよろしくお願いいたします。

#### ◆投票方法

お手持ちの携帯電話やスマートフォン、パソコンなどのインターネット端末から、1アドレスにつき1日1回投票が可能です(簡単な登録が必要です)。「ゆるキャラグランプリ」で検索し、本年度の専用サイトから投票画面にお進みください。または、右記の二次元バーコード、下記アドレスからもアクセスできます。  
<http://www.yurugp.jp/>



### 9月2日 ☀ byところん(取材)

今日は市内の美容院に行ってきたよ。というもこのお店、週1回ぼくのTシャツを着て仕事をしてくれているんだ!すごいだろ? ふふん、鼻が高いよ。



### ◆ところん・よいトコ出没情報◆

- ▶第1回市民活動支援センターまつり / 新所沢コミュニティセンター(緑町) 10月5日(土)午前10時～午後5時
- ▶健康体操松井地区体験会 10月5日(土)①午前10時～/和田小学校体育館 ②午後2時～/松井小学校体育館
- ▶ところざわまつり/元町コミュニティ広場 10月13日(日)午前10時～
- ▶第5回とこしゃんまつり/市民体育館 10月17日(木)午前10時～正午
- ▶松井小学校バザー/同校校庭・体育館 10月20日(日)午前10時～午後0時30分
- ▶小手指ハロウィーン / ハナミズキプラザ(小手指町1・2丁目) 10月20日(日)午後1時～
- ▶レジ袋削減・マイバッグ推進キャンペーン / 市役所1階市民ホール 10月25日(金)午前9時30分～
- ▶第14回図書館まつり/所沢図書館本館 10月26日(土)・27日(日)両日とも午前9時30分～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