

# 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

**乳幼児健康相談** 申 3月2日(月)から電話  
◆離乳食  
日 3月16日(月)午前中 持 母子健康手帳  
◆食事  
日 3月23日(月)午前中 持 母子健康手帳  
◆かみかみ期  
日 3月9日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ  
◆歯科  
日 3月20日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



**離乳食教室** 申 3月4日(水)から電話  
◆ごっくん期  
日 4月6日(月)または28日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成26年10月～11月生まれの乳児とその親 内 栄養士の講話、試食 定 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  
日 4月22日(水)午前10時～11時30分 対 平成26年8月～9月生まれの乳児（原則第1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9日(木)午前10時～11時30分 対 平成26年1月～2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、歯ブラシ、飲み物（さ湯または麦茶）

**両親学級** 申 3月3日(火)から電話  
日 3月14日(土)午前9時30分～正午 対 平成27年6月～8月に産出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

**2歳児歯科健康教室** 申 3月6日(金)から電話  
日 4月7日(火)または22日(水)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成24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」**  
日 3月10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その親 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 ◎会場へ直接お越しください。

**子育てサロン「ひまわり」**  
日 3月26日(木)午前10時～11時30分 対 口唇口蓋裂の子とその親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ ◎会場へ直接お越しください。

**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。詳細は健康ガイドところざわをご覧ください。

**ファミリー食育教室** 申 3月2日(月)から電話  
日 4月23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 内 テーマ生活習慣を見直そう 内 講話「季節の野菜を食べよう」、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、三角きん、お手ふき ◎保育あり（1歳以上）

**優しい健康食教室** 申 3月2日(月)から電話  
◆男性対象  
日 4月15日(水)午前9時30分～午後0時30分  
◆女性対象  
日 4月14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 テーマ骨粗しょう症予防の食事 内 講話「カルシウムの上手なとり方」、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、三角きん、お手ふき



**ところ21栄養教室** 申 3月2日(月)から電話  
日 4月21日(火)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「カルシウムの上手なとり方」、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、三角きん、お手ふき

**成人健康相談** 申 3月2日(月)から電話  
◆健康相談  
日 3月4日(水)または18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 3月9日(月)または23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13日(金)または20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**  
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。  
◆小手指まちづくりセンター  
日 3月3日(火)午前9時30分～10時30分（受付）  
◆松井まちづくりセンター  
日 3月12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、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  
日 3月3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11日(水)午後1時30分～3時（受付）



## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**BCG**  
日 3月19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26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。



**結核検診（無料）**  
日 3月6日(金)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 ◎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。

## ◆こころの健康支援室からのおしらせ◆

▶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	3月16日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	3月17日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月19日(木)	
うつ病夜の部	3月20日(金)	午後7時～8時30分

◎いずれも会場へ直接お越しください。

## Monthly トコロんが行く 23

**「ところん通信」をご存じですか？**  
ところんに関する活動報告や最新の話題、グッズ販売情報、宣伝PRの仕方から担当者の本音まで、旬な情報を不定期に配信する広報紙です。市HP（「ところん」で検索）で、ご覧いただけます。



## 1月31日(土) by ところん

市民文化センターミュージアムで行われた「所沢市男女共同参画のつどい」で「ところん劇場・男女共同参画ってなあーに」に登場したよ。市民の方と市職員が、男女共同参画の意味や大切さを会場の皆さんに理解してもらうために寸劇を披露。狭山市公式イメージキャラクター「おりびい」も一緒に寸劇に参加してくれたんだよ。  
たくさんのお客さんの前で少しだけ緊張したけど、すごく楽しかったし、とっても勉強になったよ!



- ◆ところん・よいとこ出没情報◆
- ▶埼玉ブロンコス公式戦／市民体育館  
3月7日(土)・14日(土)午後6時～試合終了 ◎入場は有料です。（詳細は本号14頁）
- ▶ところん広場（野老澤雑物語企画）  
／銀座中央広場（詳細は本号6頁）  
3月8日(日)午前10時～午後4時
- ▶京都meetsところざわ「まゆまる」&「ところん」ウォーキング／西武所沢店  
3月21日(祝)・22日(日)  
午後1時～1時30分、午後3時～3時30分
- ▶第12回埼玉B級ご当地グルメ王決定戦  
in草加／綾瀬川左岸広場、草加松原遊歩道  
3月22日(日)午前10時～午後3時30分
- ▶ところんと踊ろう♪よさこいソーラン体験☆  
講習会／山口まちづくりセンター  
3月29日(日)午後1時～3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