

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

BCG

☎5月29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12月生まれの乳幼児**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）

☎5月8日(木)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◎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・強迫性障害のつどい**

つどい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	5月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	5月20日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5月22日(木)	
強迫性障害	5月23日(金)	

▶**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28日(水)	午前10時～正午
高校生以上	5月29日(木)	
知的障害	5月30日(金)	

◎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** ⑬

4月6日(日) ☀ byトコロん

市民文化フェアで行われた「ゆずリンピック」にお邪魔したよ！満開の桜の下、趣向を凝らしたクイズやイベントで楽しいひと時を過ごしたよ。最後はみんなでステージに上がって、ゆずの名曲「所沢」を熱唱。盛り上がったね！

- ◆**トコロん・よいトコ出没情報**◆
- ▶ところざわ新茶まつり／市役所西口広場ほか
5月1日(木)午前10時～午後3時
 - ▶VIVA LA GARDEN／さいたまスーパーアリーナ（けやきひろば）
5月2日(金)～6日(休)
 - ◎出没時間は日によって異なります。
 - ▶第4回福祉ふれあい祭り／彩の森入間公園
5月10日(土)午前9時30分～午後4時30分
 - ▶第24回コミュニティフェスティバル発表の部／椿峰コミュニティ会館別館
5月17日(土)・18日(日)午前9時30分～午後4時
 - ▶第24回よみうりリサイクルカーニバルin所沢／所沢航空記念公園
5月18日(日)午前10時～午後4時
 - ▶第24回コミュニティフェスティバル 展示・茶会の部／中富南コミュニティセンター
5月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時
 - ▶エコトコファーマーズマーケットin航空公園／所沢航空記念公園
5月25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(水)から電話

- ◆**マタニティクラス**
☎6月5日(木)午後1時15分～4時**対**平成26年8月～11月に産出予定の妊婦（パートナーも可）**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**
☎6月10日(火)午前9時30分～午後1時**対**平成26年8月～11月に産出予定の妊婦（パートナーも可）**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、お手ふき費500円（材料費）
- ◆**歯科**
☎6月10日(火)午後1時15分～3時15分**対**平成26年9月～11月に産出予定の妊婦（パートナーも可）**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、フェイスタオル
- ◆**プレマクラス**
☎6月17日(火)午前9時30分～11時30分**対**平成26年8月1日～8月31日に産出予定の妊婦（パートナーも可）**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▶マタニティクラス・栄養・歯科・プレマクラス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 ☎5月1日(木)から電話

- ◆**ごっくん期**
☎6月17日(火)または24日(火)いずれも午前10時～11時15分**対**平成25年12月～26年1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**
☎6月13日(金)午前10時～11時30分**対**平成25年10月～11月生まれの乳児とその親（原則第1子）**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**
☎6月25日(水)午前10時～11時30分**対**平成25年3月～4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 ☎開催日までに電話

- ◆**離乳食**
☎5月8日(木)午前中**持**母子健康手帳
- ◆**食事**
☎5月20日(火)午前中**持**母子健康手帳
- ◆**かみかみ期**
☎5月19日(月)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ
- ◆**歯科**
☎5月15日(木)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 ☎5月9日(金)から電話
☎6月2日(月)または18日(水)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）**対**平成23年11月～12月生まれの幼児**内**歯科健診、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。詳細は健康ガイドとところざわをご覧ください。

子育てサロン「ちゅーりっぷ」
☎5月15日(木)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。

成人健康相談 ☎開催日までに電話

- ◆**健康相談**
☎5月7日(水)または21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**
☎5月12日(月)または26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**
☎5月9日(金)または23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

歯周病予防教室 ☎開催日までに電話
☎6月4日(水)午後1時30分～3時30分**内**歯肉の健康チェック、効果的な歯磨きの実習**定**申し込み先着30人



ファミリー食育教室 ☎5月2日(金)から電話
☎6月19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**噛むってすごい！**内**講話「噛むことの大切さを知る」、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）

ところ21栄養教室 ☎5月2日(金)から電話
☎6月11日(水)午前9時30分～午後0時30分**対**64歳以下の方**テーマ**痛風予防の食事**内**講話「尿酸値を上げない食生活」、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

優しい健康食教室 ☎5月2日(金)から電話

- ◆**男性対象**
☎6月3日(火)午前9時30分～午後0時30分
- ◆**女性対象**
☎6月4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**痛風予防の食事**内**講話「尿酸値を上げない食生活」、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**
☎5月2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15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。

- ◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**
☎5月13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14日(水)午後1時30分～3時（受付）