

# 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



## 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  
6月18日(水)午後1時30分～3時（受付）
- ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター  
7月1日(火)午後1時30分～3時（受付）

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

6月26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1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）

6月13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◎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
うつ病ご家族	6月16日(月)	午前10時～正午
強迫性障害 ◎精神科医師も参加	6月17日(火)	
うつ病ご本人	6月18日(水)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	6月20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	6月24日(火)	午前10時～正午
高校生以上	6月25日(水)	
知的障害	6月26日(木)	

◎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 14

### 5月11日(日) ☀ by トコロん



今日はミュージアムで行われた市民吹奏楽団の定期演奏会にゲストで登場したよ。ボクがステージに出たら大歓声があがったよ。そして、念願がなって演奏に合わせて得意のダンスを披露したんだ。みんな、華麗なステップにびっくりしたね。

### ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶第52回歯と口の健康週間行事／保健センター  
6月8日(日)午前10時～午後1時45分
- ▶所沢農産物狭山新茶PRイベント  
／メトロポリタンプラザビル1階自由通路  
6月7日(土)～8日(日)午前10時～午後3時
- ▶第8回世代間交流フェスティバルinしんとこ  
／新所沢まちづくりセンター  
6月15日(日)午前10時～午後3時
- ▶ところざわゆり園祭り／ところざわのゆり園  
6月14日(土)～15日(日)午前9時～午後5時
- ▶プロ野球DeNA VS 西武／横浜スタジアム  
6月22日(日)午後1時～3時
- ▶ふらっと祭り／男女共同参画推進センターふらっと  
6月28日(土)午前11時半～正午



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。

問企画総務課 ☎2998-9046

## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

**両親学級** 申 6月4日(水)から電話  
6月21日(土)午前9時30分～正午**対**平成26年9月～11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

**母親学級** 申 6月4日(水)から電話  
◆**マタニティクラス**  
6月7日(木)午後1時15分～4時**対**平成26年9月～12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7日(木)午前9時30分～午後1時**対**平成26年9月～12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7日(木)午後1時15分～3時15分**対**平成26年10月～12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

◆**プレママクラス**  
6月22日(火)午前9時30分～11時30分**対**平成26年9月1日～10月28日に産出予定の妊婦**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**▶マタニティクラス・栄養・歯科・プレマ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** 申 6月3日(火)から電話

◆**ごっくん期**  
6月14日(月)または7月22日(火)いずれも午前10時～11時15分**対**平成26年1月～2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**  
6月10日(木)午前10時～11時30分**対**平成25年11月～12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16日(水)午前10時～11時30分**対**平成25年4月～5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**  
6月12日(木)午前中**持**母子健康手帳
- ◆**食事**  
6月23日(月)午前中**持**母子健康手帳
- ◆**かみかみ期**  
6月20日(金)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ
- ◆**歯科**  
6月30日(月)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

**2歳児歯科健康教室** 申 6月5日(木)から電話

6月7日(月)または24日(木)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）**対**平成23年12月～24年1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ころざわをご覧ください。

### 子育てサロン「たんぽぽ」

6月16日(月)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**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** 申 開催日までに電話

◆**健康相談**  
6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**  
6月7日(木)午前中**内**歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆**栄養相談**  
6月7日(木)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**  
6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**  
6月13日(金)または27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

**ファミリー食育教室** 申 6月2日(月)から電話

6月17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**マ簡単にできる夏バテ予防の食事とおやつ**内**講話「暑い夏に必要な水分補給」、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** 申 6月2日(月)から電話

6月11日(金)午前9時30分～午後0時30分**対**64歳以下の方**テ**マ腎臓病予防の食事**内**講話「腎臓にやさしい食生活」、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** 申 6月2日(月)から電話

◆**男性対象**  
6月2日(月)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**  
6月1日(日)午前9時30分～午後0時30分  
**共通事項****内**65歳以上の方**テ**マ腎臓病予防の食事**内**講話「腎臓にやさしい食生活」、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。

- ◆**旧市庁舎3階**  
6月5日(木)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**三ヶ島まちづくりセンター**  
6月26日(木)午前9時30分～10時30分（受付）
- ◆**山口まちづくりセンター**  
6月3日(木)午前9時30分～10時30分（受付）