

# 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

☎11月27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5月26日～6月25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)

☎11月5日(水)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◎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
うつ病ご本人 ◎精神科医師も参加	11月18日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	11月20日(木)	
うつ病ご本人	11月21日(金)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	11月21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	11月19日(水)	午前10時～正午
高校生以上	11月20日(木)	
知的障害	11月26日(水)	

◎いずれも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

### 9月29日(月) ☀ by トコロん

今日は、平成24年9月に行った婚活イベント「恋の花咲くこんかつ小指そぞろ歩き」で出会い、見事ゴールインを決めたカップルが市役所へ結婚の報告に来てくれたんだ。お祝いにサプライズで登場したよ。

お二人とも笑顔いっぱい、うらやましかったな。いつまでもお幸せに…。おめでとう!



### ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶三ヶ島地区文化祭  
／三ヶ島まちづくりセンター  
11月1日(土)午前9時～11時30分
  - ▶オレンジリボンキャンペーン  
／市役所1階市民ホール(7頁参照)  
11月5日(水)～6日(木)午前9時30分～正午
  - ▶第27回所沢市健康まつり  
／保健センター(6頁参照)  
11月9日(日)午前10時～午後3時
  - ▶介護の日イベント  
／市役所1階市民ホール(12頁参照)  
11月12日(水)～14日(金)午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分
  - ▶第42回所沢市民体力つくりトコロんウォーク2014／村山山口貯水池事務所東側広場  
11月16日(日)正午～午後1時
  - ▶食育フォーラム  
／小指まちづくりセンター(13頁参照)  
11月19日(水)午前9時30分～午後1時40分
- ☎企画総務課 ☎2998-9046

## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

### 母親学級 ☎11月4日(火)から電話

#### ◆マタニティクラス

☎12月1日(月)午後1時15分～4時 対平成27年2月～5月に出産予定の妊婦内マタニティライフ、妊娠中からのママ友づくり定申し込み先着40人持母子健康手帳



#### ◆栄養

☎12月10日(水)午前9時30分～午後1時 対平成27年2月～5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、お手ふき費500円

#### ◆歯科

☎12月10日(水)午後1時15分～3時15分 対平成27年3月～5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

#### ◆プレマクラス

☎12月24日(水)午前9時30分～11時30分 対平成27年2月5日～4月6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**▶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

### 乳幼児健康相談 ☎開催日までに電話

#### ◆離乳食

☎11月17日(月)または12月1日(月)いずれも午前中持母子健康手帳

#### ◆食事

☎11月4日(火)午前中持母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎11月13日(木)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎11月17日(月)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

### 離乳食教室 ☎11月6日(木)から電話

#### ◆ごっこん期

☎12月15日(月)または24日(水)いずれも午前10時～11時15分 対平成26年6月～7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

☎12月16日(火)午前10時～11時30分 対平成26年4月～5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

☎12月18日(木)午前10時～11時30分 対平成25年9月～10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)

### 子育てサロン「ひまわり」

☎11月6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。

### 2歳児歯科健康教室 ☎11月5日(水)から電話

☎12月2日(火)または15日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成24年5月～6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

### 歯周病予防教室 ☎11月4日(火)から電話

☎12月9日(火)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



### 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。

### 成人健康相談 ☎開催日までに電話

#### ◆健康相談

☎11月5日(水)・19日(水)または12月3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

☎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

☎11月10日(月)または17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

☎11月21日(金)または28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

### リハビリ教室 ☎開催日までに電話

64歳以下で身体に機能障害のある方、社会参加(就労含む)訓練などを希望する方(基礎コースは退院後1年以内の方)の教室です。

#### ◆基礎コース

☎毎週金曜日午後1時30分～3時30分

#### ◆ステップアップコース

☎毎週月曜日午後1時30分～3時30分



### ファミリー食育教室 ☎11月6日(木)から電話

☎12月11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テーマ日本の伝統食とおやつ内講話「行事食の由来」、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)

### 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。

#### ◆並木まちづくりセンター

☎11月14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

☎11月18日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

#### ◆三ヶ島まちづくりセンター

☎12月4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

☎11月4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12日(水)午後1時30分～3時(受付)