

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

母親学級 申 9月3日(木)から電話
市☎から電子申請

◆**マタニティクラス**

☎ 9月29日(火)午前9時30分～11時30分 対
出産予定日が平成27年11月10日以降の妊婦
(パートナーも可) 内 マタニティライフ、ママ
友づくり、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**

☎ 10月15日(木)午前9時30分～午後1時 対
出産予定日が平成27年11月27日以降の妊婦 (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30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**

☎ 10月7日(水)午後1時15分～3時15分 対
出産予定日が平成27年11月25日以降の妊婦 (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30人 持 母子健康手帳、歯ブ
ラシ、コップ、タオル

共通事項 上の子を連れての受講は不可

乳幼児健康相談 申 9月1日(火)から電話

◆**離乳食**

☎ 9月28日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

☎ 9月7日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

☎ 9月25日(金)午前中 持 母子
健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

☎ 9月14日(月)午前中 持 母子
健康手帳、歯ブラシ



離乳食教室 申 9月2日(水)から電話

◆**ごっくん期**

☎ 10月2日(金)または26日(月)いずれも午前10時
～11時15分 対 平成27年4月
～5月生まれの乳児とその親
内 栄養士の講話、試食 定 いづ
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**

☎ 10月16日(金)午前10時～11時30分 対 平成27
年2月～3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**

☎ 10月20日(火)午前10時～11時30分 対 平成26
年7月～8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)

2歳児歯科健康教室 申 9月3日(木)から電話
市☎から電子申請

☎ 10月1日(木)または23日(金)
いずれも午後0時50分～1
時10分 (受付) 対 平成25年
3月～4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」 申 不要

☎ 9月15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

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送
▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日
程は健康ガイドとところざわで確認

成人健康相談 申 9月1日(火)から電話

◆**健康相談**

☎ 9月2日(水)または16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**

☎ 9月14日(月)または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**

☎ 9月11日(金)または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



ファミリー食育教室 申 9月1日(火)から電話

☎ 10月22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 テーマ腸の調
子を整える食事 内 講話「腸内
環境を整える食事」、調理実
習 定 申し込み先着15人(初め
ての方を優先) 費 500円 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 9月1日(火)から電話

☎ 10月14日(水)午前9時30分～午後0時30分
対 64歳以下の方 内 テーマ高血圧予防の食事 内 講
話「美味しい減塩食のポイント」、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

元気歯つらつ教室 申 9月1日(火)から電話

☎ 10月15日(木)・29日(木)いずれも午後1時30
分～3時30分(全2回) 対 65歳以上の方 内 講
話「口腔機能の向上」、口の体操、唾液のよく
出るマッサージ 定 申し込み先着20人

成人歯科健康教室 申 9月1日(火)から電話

☎ 9月24日(水)午後1時30
分～3時30分 内 テーマむし
歯がないのに歯がしみる!
知覚過敏 内 講話、歯科相談、
効果的な歯磨きの実習 定 申
し込み先着20人



優しい健康食教室 申 9月1日(火)から電話

◆**女性対象**
☎ 10月6日(火)午前9時30分～午後0時30分
◆**男性対象**
☎ 10月7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 内 テーマ高血圧予防の
食事 内 講話「美味しい減塩食のポイント」、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

出張乳幼児健康相談 申 不要

内 身体計測、健康相談 持 母子健康手帳
◆**保健センター**
☎ 9月4日(金)午前9時30分～10時30分(受付)
◆**小手指公民館分館**
☎ 9月15日(火)午前9時30分～10時30分(受付)
◆**吾妻まちづくりセンター**
☎ 10月8日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

出張成人健康相談 申 不要

内 食事や運動の方法、健診結果の見方、血圧・
体脂肪測定
◆**狭山ヶ丘コミュニティセンター**
☎ 9月1日(火)午後1時30分～3時(受付)
◆**山口まちづくりセンター**
☎ 9月9日(水)午後1時30分～3時(受付)

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診(無料) 申 不要

☎ 9月7日(月)午後1時15分～2時 対 15歳以上
で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40
歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない
方 ◎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 申 不要

☎ 9月24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27年3月
16日～4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) ▶ 対象児には
事前に通知 ▶ 対象児以外でも1歳に至るまで
の間に未接種の方は接種可(標準接種期間は生後
5カ月に達した時から8カ月に達するまで)

◆**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** 申 不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	9月14日(月)	午前10時～正午
強迫性障害 (精神科医師も参加)	9月15日(火)	
うつ病ご家族	9月17日(木)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	9月18日(金)	

▶**発達障害ご家族のつどい** 申 不要

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	9月14日(月)	午前10時～正午
高校生以上	9月16日(水)	
知的障害	9月18日(金)	

☎ こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

Monthly トコロんが行く 29

7月25日(土) ☀ by トコロん

狭山茶をPRしに、新潟県で開催された「うおめま夏の雪まつり」に行ってきたよ！天然雪の舞台上に、ゆるキャラが大集合。涼しい気分になって、とっても楽しかったよ！



- ▶ **北高祭/所沢北高校**
9月5日(土)午前10時～午後4時・6日(日)午前9時30分～午後4時30分
- ▶ **消防団県下一斉PR/所沢駅西口**
9月5日(土)午後3時～3時40分
- ▶ **全日本クラブ野球選手権大会/西武プリンスドーム**
9月5日(土)午前9時～正午
- ▶ **埼玉フェスタ2015/西武プリンスドーム前広場**
9月13日(日)午前10時～試合終了
- ▶ **第2回YOSAKOI in さやフェス/狭山ヶ丘駅東口ロータリー**
9月21日(祝)午前10時～午後3時
- ▶ **秋の全国交通安全運動/元町コミュニティ広場**
9月24日(木)午後4時～4時30分
- ▶ **四つ葉祭/芸術総合高校**
9月26日(土)午前11時～午後4時・27日(日)午前9時30分～午後3時

☎ 企画総務課 ☎ 2998-9046