



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒359-0025上安松1224-1午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み)
☎2995-1178
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

RSウイルスワクチンが定期接種の対象に!

☑妊娠28週0日～36週6日の方
◎4月1日以降に妊娠届出を出された方には母子手帳と一緒に予診票をお渡しします。対象者のうち、3月31日以前に母子手帳を受け取られた方には予診票を3月下旬～4月上旬に郵送します。



成人用肺炎球菌ワクチンの自己負担額が上がります

4月から、定期接種に使用されるワクチンがより有効性が高いワクチンに変更されます。そのため、自己負担額が上がります。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい 要

つどい	4月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	2日(木)	午前10時～正午 ◎治療や療養などを話し合います。
うつ病ご家族	7日(火)	
強迫性障害	8日(水)	
発達障害	15日(火)	
自死遺族	25日(土)	午後1時～5時

精神保健専門相談 要予約

☑4月21日(火)午後2時～5時 ☑市内在住の18～65歳の方 ☑精神科医の相談

思春期こころの健康相談 要予約

☑4月23日(木)午後1時～4時 ☑市内在住・在学の高校生とその保護者 ☑精神科医の相談

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

すこやか栄養教室

☑4月2日(木)から電話・☎☑5月29日(金)午前10時～11時30分 ☑ところ荘(老人憩の家) ☑申し込み先着24人 ☑栄養士・歯科衛生士の講話「今日からできる!高血圧予防」



ステキな大人の健康食教室★

☑4月2日(木)から電話・☎☑5月22日(金)午前10時～午後0時30分 ☑64歳以下の方 ☑申し込み先着24人 ☑講話「糖尿病予防の食事～野菜たっぷりカフェ風ランチ～」、調理実習費700円



ファミリー食育教室★

☑4月2日(木)から ☎☑5月27日(火)午前10時～午後0時30分 ☑1～18歳の子の保護者 ☑申し込み先着20人 ☑講話「家族のための育てごはん」、調理実習費700円



成人健康相談 随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	8日(火)、13日(月)	午前
	22日(火)	午後
歯科相談	14日(火)	午前
栄養相談	9日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(木)	午前
理学療法士による相談	10日(金)、17日(金)、24日(金)	午前

健康測定・相談会(個別相談)

☑4月3日(金)から電話 ☑4月28日(火)午前10時～11時30分 ☑子どもと福祉の未来館 ☑保健師や栄養士の個別相談、血管年齢測定、足指力測定
◎個別相談を希望の方は電話でお申し込みください。

動いて健康づくり教室 随時電話

☑毎月2回金曜午後1時30分～3時30分(8回コース) ☑74歳以下で病気やけがなどによる身体機能の低下があり、活動範囲を広げたい方 ☑申し込み先着10人 ☑理学療法士による運動指導、自主トレ習得
◎定員は相談内容によって変動あり。まずはご相談ください。

こども家庭センター

妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☑4月28日(火)から ☎☑5月19日(火)



両親学級

☑4月23日(木)から ☎☑5月23日(土)

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)

☑市内協力医療機関

◆1歳6か月・3歳児(集団)

☑保健センター

▶集団の日程☑を確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡。



身体計測・相談会

☑4月3日(金)から ☎☑4月23日(木)午前 ☑栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☑4月3日(金)から▶①②⑦…☎☑

▶③…電話・☎☑▶④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☑5月26日(火) ☑令和8年1～2月生まれの子と母親 ☑調理実習費700円

②離乳食教室 ◎()は誕生年月です。

対象	5月の開催日
ごっくん期(令和7年11～12月)	14日(木)※
もぐもぐ期(7年9～10月)	19日(火)※
ぱくぱく期(7年2～5月)	21日(木)

※14日(木)・19日(火)は子どもと福祉の未来館で実施 ☑栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など

③2歳児歯科健康教室

☑5月11日(月) ☑2歳3～8か月 ☑歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☑4月28日(火)

▶かみかみ期・ぱくぱく期…午前10時から11時 ☑栄養・歯科講話
▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分から11時50分 ☑栄養講話

⑤乳幼児の食事相談 ☑5月20日(火)午前中

⑥歯科相談 ☑4月28日(火)午前中 ☑歯ブラシ

⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☑4月30日(木)午前10時～11時 ☑狭山ヶ丘コミュニティセンター ☑5か月～1歳6か月

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 89kcal
タンパク質 13.3g

材料(2人分)

タラ(生) …2枚(70g)
酒…小さじ2
玉ねぎ(小) …1個(140g)
塩蔵わかめ…8～10g

A
{ ポン酢しょう油…小さじ2
{ 柚子こしょう…小さじ1/2



魚と新玉ねぎの酒蒸し



Point

旬の新玉ねぎとわかめをたくさん使ってヘルシーに♪フライパン1つで簡単に作れる献立です。

1 玉ねぎは皮をむき、半分に切ってから薄切りに。塩蔵わかめは水で洗い、戻してから食べやすい大きさに切る

2 フライパンにクッキングシートを敷き、玉ねぎを広げ、水気を切ったタラをのせて酒を振る。ふたをして弱火にかける

3 火が通ったら、わかめをタラの上のせ、ふたをして1分程度火を通す

4 火を止め1～2分おいて、器にのせる。食べるときに、混ぜた(A)をかけてできあがり

▶その他の健康レシピはクックパッドでも公開しています。

