



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

28歳限定!子宮頸がんリスク検査キット

自宅で気軽にリスクチェックができるキット
のご案内を8月中旬に郵送します。届かない
方はお問い合わせください。HPVワクチン
を接種した方も対象です。

☎WEBから申し込み ☎平成10年4
月1日～11年3月31日生まれの女性
申し込み期限 12月15日(木)まで



大きくなっても油断大敵! ジフテリア・破傷風から体を守ろう!

二種混合予防接種を忘れずに受けましょう。
予診票は11歳の誕生月に郵送します。

☎11～13歳未満

◎市内協力医療機関で予約し接種してく
ださい。市外で接種希望の方はお問合せ
ください。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

こころの健康講座

☎前日までに直接・電話・☎☎8月21日(金)
午後2時～4時 ☎講話「思春期のこころに寄
り添うには～学校・家庭・地域でで
きること～」 ☎国立精神・神経医
療研究センター病院・佐々木剛さん
☎申し込み先着100人



精神保健専門相談 ☎要予約

☎8月18日(木)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

☎8月27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



つどい ☎不要

つどい	8月の 開催日	時間
強迫性障害	4日(木)	午前10時～正午
うつ病ご本人	5日(木)	
うつ病ご家族 (精神科医参加)	6日(木)	
発達障害	19日(木)	午後1時～5時
自死遺族	8日(土)	

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

各事業の申し込みは電子申請が便利

★はトコトコ健幸マイレージの市独自ポイン
トの付与対象です。♥は★に加えコパトン
ALKOO マイレージもポイントの対象です。



ステキな大人の健康食教室★

☎8月4日(木)から電話・☎☎9月11日(金)午前
10時～午後0時30分 ☎64歳以下の方 ☎講話
「睡眠の質を上げる食事」、調理実習 ☎700円

ファミリー食育教室★

☎8月4日(木)から☎☎9月17日(木)午前10時～
午後0時30分 ☎1～18歳の子の保護者 ☎講話
「腸活と朝食」、調理実習 ☎700円

男性料理教室★ ☎8月4日(木)から電話・☎☎

☎9月30日、10月28日、11月18日、12月23日、
令和9年1月20日、2月10日いずれも水曜/午前
9時30分～午後0時30分 ☎料理が初心者の方 ☎生活習慣病
予防に関する栄養講話、調理実習 ☎700円(各回)

成人健康相談 ☎随時電話

相談名	8月の実施日	時間
健康相談	5日(木)、17日(月)	午前
	26日(木)	午後
歯科相談	18日(木)	午前
栄養相談	6日(木)、13日(木)、20日(木)	午前
理学療法士に よる相談	7日(金)、14日(金)、21日(金)	午前

健康測定・相談会(個別相談)

☎月初 から電話 ☎8月25日(木)午前10時～11
時30分 ☎松井まちづくりセンター ☎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。

からだ改善!健康応援講座2日間コース♥

☎8月4日(木)から電話・☎☎☎①9月9日(木)②9月
14日(月)いずれも午前10時～11時30分 ☎申し込み
先着20人 ☎健診結果の見方、栄養の講話

健幸ウォーキング教室(入門編)♥

☎月初 から電話・☎☎9月17日(木)午前10時
～正午 ☎狭山ヶ丘コミュニティセンター ☎運動
制限がない方、これからウォーキングを始めたい
方 ☎申し込み先着20人(初回優先) ☎ウォー
キングの基礎や健康に関する講話、実技

脊髄小脳変性症者のつどい

☎初めての方は前日までに電話 ☎9月2日(木)午
後1時30分～3時 ☎脊髄小脳変性症の方、ご家
族 ☎体操、情報交換など

こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月児・10か月児健康診査(個別)

☎市内協力医療機関

◆1歳6か月児・3歳児健康診査(集団)

☎保健センター

▶集団の日程は市HP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

☎8月5日(木)から☎☎8月24日(月)
午前中 ☎栄養士、歯科衛生士、保
健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎8月28日(金)から☎☎9月18日(金)

両親学級

☎8月27日(木)から☎☎9月26日(土)



栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎8月5日(木)から▶①②…☎☎▶

③…電話・☎☎▶④⑤⑥…電話



①産後ママクッキング

☎9月10日(木) ☎令和8年5～6月生まれの子
と母親 ☎調理実習 ☎700円

②離乳食教室 ◎()は誕生年月です。

対 象	9月の開催日
ごっくん期(令和8年3～4月)	7日(月)※
もぐもぐ期(8年1～2月)	28日(月)※
ばくばく期(7年6～9月)	16日(木)

※7日(月)・28日(月)はこ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

☎9月11日(金) ☎2歳3～8か月 ☎歯科健診・
歯みがき・フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会 ☎8月28日(金)

▶かみかみ期・ばくばく期…午前10時～11時
▶ごっくん期・もぐもぐ期…午前11時10分
～11時50分

⑤乳幼児の食事相談 ☎9月8日(木)午前中

⑥歯科相談 ☎8月28日(金)午前中 ☎歯ブラシ

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 465kcal 脂質 11.4g
たんぱく質 27.5g 塩分 2.7g

材料(2人分)

玉ねぎ…1/2個(100g) 冷凍うどん…2玉(400g)
ピーマン…2個(70g) さばの水煮缶…1缶
もやし…1/2袋

(A) { カレー粉…小さじ2
中濃ソース…大さじ2・1/2
にんにく(すりおろし)…小さじ1/2



Point

暑い日は調理も大変。火を
使わずに作れる献立です。

1 玉ねぎは繊維に沿って
3ミリのくし形に切り、
ピーマンはへたと種を
除いて乱切りに。もや
しは洗っておく…①

2 耐熱容器に(A)を入
れて混ぜ、①とさばを缶汁
ごと加えて混ぜる。冷
凍うどんをのせ、ふん
わりとラップをかける

▶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。

