

# けんこう

◎ファックスでのお問い合わせは☎2995-1178へ

**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)



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

**両親学級** 甲2月4日(火)から電話  
日2月15日(土)午前9時30分～正午(対)平成26年5月～7月に産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** 甲2月4日(火)から電話  
◆中期  
日3月6日(木)午後1時15分～4時(対)平成26年6月～8月に産予定の妊婦(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  
日3月12日(水)午前9時30分～午後1時(対)平成26年6月～8月に産予定の妊婦(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、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

◆歯科  
日3月12日(水)午後1時15分～3時15分(対)平成26年6月～8月に産予定の妊婦(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

◆後期  
日3月17日(月)午前9時30分～11時30分(対)平成26年5月1日～7月7日に産予定の妊婦(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**▶中期・栄養・歯科・後期の継続受講を勧めます▶上の子連れでの受講はご遠慮ください。



**離乳食教室** 甲2月7日(金)から電話  
◆ごっこん期  
日3月7日(金)・17日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成25年9月～10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  
日3月10日(月)午前10時～11時30分(対)平成25年7月～8月生まれの乳児とその親(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  
日3月14日(金)午前10時～11時30分(対)平成24年12月～25年1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** 甲開催日までに電話  
◆離乳食  
日2月6日(木)午前中(持)母子健康手帳  
◆食事  
日2月26日(水)午前中(持)母子健康手帳  
◆かみかみ期  
日2月21日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ  
◆歯科  
日2月18日(火)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

**2歳児歯科健康教室** 甲2月5日(水)から電話  
日3月13日(木)・24日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成23年8月～9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

## 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。詳細は健康カレンダーをご覧ください。



## 子育てサロン「ちゅーりっぷ」

日2月17日(月)午前10時～11時30分(対)双子・3つ子と親(パートナーおよび妊娠中の方も可) (内)参加者同士の交流会(持)母子健康手帳、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。

## 歯周病予防教室 甲2月3日(月)から電話

日3月7日(金)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



## 成人健康相談 甲開催日までに電話

◆健康相談  
日2月5日(水)・19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  
日毎週火曜日午前中(内)歯周病予防、入れ歯の手入れの方法

◆栄養相談  
日毎週木曜日午前中(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  
日2月10日(月)・24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  
日2月14日(金)・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

## 成人歯科健康教室 甲2月3日(月)から電話

日2月27日(木)午前10時～正午(対)テーマアンチエイジングは口元から(内)講話「ほうれい線予防エクササイズ」、効果的な歯磨きの実習(定)申し込み先着20人

## 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。

◆小手指公民館分館  
日2月3日(月)午前9時30分～10時30分(受付)  
◆新所沢東まちづくりセンター  
日2月5日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◎2月27日(木)の山口まちづくりセンターでの開催は、会場の都合により中止となりました。



## 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  
日2月19日(水)午前9時30分～正午(受付)

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

日2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25年9月生まれの乳児(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。

## ◆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	2月17日(月)	
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	2月18日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	2月19日(水)	
うつ病夜の部	2月21日(金)	午後7時～8時30分

## ▶発達障害ご家族のつどい

つどい	開催日	開催時間
知的障害	2月24日(月)	
高校生以上	2月26日(水)	午前10時～正午
中学生まで	2月27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

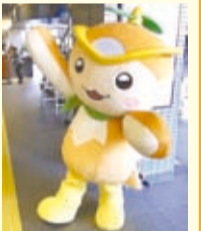
## Monthly トコロんが行く⑩

### 少々身軽なトコロん 到着しました♪

テレビをつければ、全国のゆるキャラ仲間たちが連日連夜活躍している今日このごろ。我々が「トコロん」にも、もっと飛んだり跳ねたりできないの？ダンスは踊れないの？といったご要望がたびたび寄せられていました。

そこで！このたび一回りスリムになった「トコロん」が舞い降りてきました！

ニュー「トコロん」、いざ所狭しと暴れまくるつもりはありませんが、より軽いフットワークに期待がかかります。そうそう、口元のスマイルがポイントね。



## 1月6日 ☀ by トコロん



お正月、ボク宛ての年賀状がたくさん届き感激したよ！みんな力作ばかり。どうもありがとう！

今年は1月6日が市役所仕事始め。毎年、市長さんが年頭のあいさつを行っているんだ。ボクも最前列に並んで、新年初顔合わせをしているよ。

で、上にも書いてあるとおり、今回休みの間にダイエットしたボクが初お目見えしたんだ！気づかなかった人もいたみたいだけど…。

## ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム／市民体育館

- ①2月1日(土)午後5時～ハーフタイム
- ②2月2日(日)午後1時～ハーフタイム

◎入場は有料です。

▶学校給食展／吾妻まちづくりセンター

2月8日(土)午前9時～午後4時

▶ジャパン・キャンピングカーショー2014

／幕張メッセ展示ホール(千葉市美浜区)

2月8日(土)～11日(祝)午前10時～午後5時

◎入場は有料です。



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