

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)



健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

☎8月29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3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。

結核検診(無料)

☎7月18日(木)午後1時20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◎希望者は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◆

発達障がい家族のつどい

ご家族同士の交流の場です。

①知的障がいがある方のご家族

☎7月17日(水)午前10時～正午

② 幼児・小・中学生のご家族

☎7月18日(木)午前10時～正午

助言者として、元並木保育園園長の長浜かほるさんが参加します。

③高校生・成人のご家族

☎7月22日(月)午前10時～正午

◎会場へ直接お越しください。

問こころの健康支援室☎2991-1812

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

両親学級

☎7月20日(土)午前9時30分～正午 対平成25年10月～12月に産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 申7月1日(月)から電話

乳幼児健康相談(予約制)

◆離乳食相談

☎7月8日(月)午前中 持母子健康手帳

◆食事相談

☎7月31日(水)午前中 持母子健康手帳

◆かみかみ期相談

☎7月25日(木)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科相談

☎7月26日(金)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項 申開催日までに電話

離乳食教室(予約制)

◆ごっくん期

☎8月5日(月)・26日(月)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年2月～3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

☎8月21日(水)午前10時～11時30分 対平成24年12月～25年1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

☎8月22日(木)午前10時～11時30分 対平成24年5月～6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

共通事項 申7月2日(火)から電話

2歳児歯科健康教室(予約制)

☎8月1日(木)・19日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年1月～2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 申7月5日(金)から電話

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」

☎7月19日(金)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) 申不要(会場へ直接お越しください)

子育てサロン「ひまわり」

☎7月22日(月)午前10時～11時30分 内口唇口蓋裂の子と保護者交流会 持お子さんに必要な物(ミルク、オムツ、おもちゃ) 申不要(会場へ直接お越しください)

親子むし歯予防教室(予約制)

☎8月21日(水)午後1時30分～3時30分 対小学生のお子さんと親 テーマ「親子でむし歯予防チャレンジ大作戦」 内歯科医師の講話、むし歯菌を顕微鏡で観察しよう、歯医者さん体験、歯磨きなど 定申し込み先着15組の親子 申7月1日(月)から電話

親子料理教室(予約制)

☎8月7日(水)・8日(木)いずれも午前10時～午後0時30分 対小学生のお子さんと保護者 テーマ「親子で作る体にやさしい食事」 内講話「所沢産の野菜のパワー」、調理実習 定いずれの日も申し込み先着20組 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき 申7月1日(月)から電話



異世代料理教室(予約制)

☎8月1日(木)・20日(火)いずれも午前10時～午後0時30分 対4歳以上のお孫さんと祖父母 テーマ「所沢の郷土料理「手打ちうどんを作ろう」」 内講話「所沢の郷土料理」、調理実習 定いずれの日も申し込み先着20組 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき 申7月1日(月)から電話

成人健康相談(予約制)

◆健康相談

☎7月3日(水)・17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

☎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

☎7月8日(月)・22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

☎7月12日(金)・26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



共通事項 申開催日までに電話

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。

◆吾妻まちづくりセンター

☎7月4日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆富岡まちづくりセンター

☎7月22日(月)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、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。

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎7月2日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎7月10日(水)午後1時30分～3時(受付)

◆富岡まちづくりセンター

☎8月21日(水)午前9時30分～正午(受付)

Monthly トコロんが行く③

気温も湿度もうなぎ上りでトコロんの苦手なジメジメした季節到来です。少しでもさわやかに過ごすには、トコロんTシャツが一番ですよ。

5月11・18日 byトコロん

2週続けて「コミュニティフェスティバル」に行ってきたよ。開会式、子どもたちとフラダンス、展示会と、いろんな行事が盛りだくさん! 柔道場では正しい礼儀作法を学んで身もプロペラも引き締まる思いだったよ。そして、いざ対戦。2人がかりは反則でしょう~!



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶七夕の飾りつけ/市役所1階市民ホール
7月3日(水)午前9時～(30分程度)

▶第32回つばき子どもまつり/つばき児童館
7月20日(土)午前11時～午後3時

◎午前中は併設の椿峰コミュニティ会館別館に出没予定です。

▶お昼どきパイプオルガン500円コンサート/市民文化センターミュージズ大ホール(有料)
7月26日(金)午前11時～(未就学児可)

◎500円(前売りなし)で鑑賞できます。

▶第4回ところざわ星空フェスティバル/生涯学習推進センター

7月27日(土)・28日(日)午後2時～夕方



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