

# 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)



## ◆こころの健康支援室からのお知らせ◆

12月に開催されるつどいの日程

| つどい名   | 開催日                   | 開催時間               |
|--------|-----------------------|--------------------|
| うつ病ご本人 | 12月16日(月)             | 午前10時<br>～<br>正午   |
| 強迫性障害  | 12月17日(火)<br>精神科医師が参加 |                    |
| うつ病ご家族 | 12月18日(水)             | 午後7時<br>～<br>8時30分 |
| うつ病夜の部 | 12月20日(金)             |                    |

◎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 申12月3日(火)から電話

日12月14日(土)午前9時30分～正午 対平成26年3月～6月に出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

### 離乳食教室 申12月6日(金)から電話

#### ◆ごっくん期

日1月20日(月)・24日(金)いずれも午前10時～11時15分 対平成25年7月～8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1月27日(月)午前10時～11時30分 対平成25年5月～6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1月23日(木)午前10時～11時30分 対平成24年10月～11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 申開催日までに電話

#### ◆離乳食

日12月2日(月)午前中 持母子健康手帳

#### ◆食事

日12月20日(金)午前中 持母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

日12月17日(火)午前中 持母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

日12月10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 申12月5日(木)から電話

日1月9日(木)・28日(火)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成23年6月～7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。



### 成人健康相談 申開催日までに電話

#### ◆健康相談

日12月4日(水)・18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12月9日(月)・16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12月13日(金)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

### ところ21栄養教室 申12月2日(月)から電話

日1月21日(火)午前9時30分～午後0時30分 対64歳以下の方 テーマ貧血予防の食事 内講話「貧血を予防する食事」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき



### ファミリー食育教室 申12月2日(月)から電話

日1月30日(木)午前10時～午後0時30分 対1歳～18歳までのお子さんの親 テーマ簡単にできる朝食とおやつ 内講話「地場産の野菜」、調理実習 定申し込み先着15人(初めての方を優先) 費1組500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり(1歳以上)

### 優しい健康食教室 申12月2日(月)から電話

#### ◆男性対象

日1月16日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

日1月15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 テーマ貧血予防の食事 内講話「鉄分を上手に取る食事」、調理実習 定申し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円(材料費) 持エプロン、三角きん、お手ふき



### 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。

#### ◆柳瀬まちづくりセンター

日12月19日(木)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。

#### ◆富岡まちづくりセンター

日12月18日(水)午前9時30分～正午(受付)

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

日12月19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7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)

#### ◆三ヶ島まちづくりセンター

日12月20日(金)午前10時～11時

#### ◆小手指まちづくりセンター

日12月20日(金)午後1時～2時

**共通事項** 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。

## Monthly トコロんが行く⑧

### ★ゆるキャラグランプリ2013★ 投票期間が終了しました!

早々にエントリーしました今年の「ゆるキャラグランプリ」ですが、9月17日の投票開始以来8週間にわたり、多くの皆さまにご理解、ご協力をいただき、11月8日に投票を終了いたしました。

期間中、昨年よりも早い時期に「順位」と「得票数」が非表示になったことに戸惑いましたが、イベント参加や駅頭キャンペーンなどを通じて、たくさんの励ましの声をいただきながら、最後まで走り抜けることができました。

応援ありがとうございました!

◎投票結果は市HPに発表しています。



## 11月8日 by トコロん



11月3日はボクの3回目の誕生日だったんだ! そのお祝いとして、市長さんから「特別住民票」が発行されて、多くの方々の見守り中、交付式が行われました。当日はコバトンをはじめ、たくさんの仲間たちが駆けつけてくれたよ! サプライズでバースデーケーキまでプレゼントされちゃったんだ。嬉しかったなあ、思わずジャンプしちゃったよ!

ボクの「特別住民票」がインターネットでゲットできるよ。市HP(「トコロん 住民票」で検索)を見てね!

### ◆トコロん・よいトコ出没情報◆

#### ▶障害者週間記念事業作品展

市役所1階市民ホール  
12月2日(月)～6日(金)午前9時～午後5時  
(最終日は午後4時終了)

#### ▶ニチイまつり/ニチイケアセンター所沢(荒幡)

12月7日(土)午後2時～3時30分

#### ▶第24回所沢シティマラソン大会/西武ドーム

12月8日(日)午前8時～午後0時20分

#### ▶埼玉ブロンコス・ホームゲーム/市民体育館

①12月21日(土)午後5時～ハーフタイム

②12月22日(日)午後1時～ハーフタイム

◎入場は有料です(詳細は本号14頁を参照)。



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