

# けんこう

◎会場は保健センターです（出張相談を除く）。

**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)  
☎2995-1178



## 健康づくり支援課の事業 ☎2991-1813

**母親学級** 申 1月5日(月)から電話

◆**マタニティクラス**

日 2月4日(水)午後1時15分～4時  
対 平成27年4月～7月に  
出産予定の妊婦内 マタニティ  
ライフ、妊娠中からのママ友  
づくり定 申し込み先着40人持 母子健康手帳



◆**栄養**

日 2月17日(火)午前9時30分～午後1時  
対 平成27年4月～7月に  
出産予定の妊婦内 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、お手ふき費500円

◆**歯科**

日 2月17日(火)午後1時15分～3時15分  
対 平成27年5月～7月に  
出産予定の妊婦内 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

◆**プレマクラス**

日 2月23日(月)午前9時30分～11時30分  
対 平成27年4月7日～30日に  
出産予定の妊婦内 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** ▶ マタニティクラス・栄養・歯科・プレマクラスの継続受講を勧めます ▶ 上の子を連れての受講はご遠慮ください

**両親学級** 申 1月5日(月)から電話

日 1月24日(土)午前9時30分～正午  
対 平成27年5月～7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

**乳幼児健康相談** 申 1月5日(月)から電話

◆**離乳食**

日 1月13日(火)午前中持 母子健康手帳

◆**食事**

日 1月29日(木)午前中持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日 1月27日(火)午前中持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日 1月22日(木)午前中持 母子健康手帳、歯ブラシ



**離乳食教室** 申 1月7日(水)から電話

◆**ごっくん期**

日 2月6日(金)または23日(月)いずれも午前10時～11時15分  
対 平成26年8月～9月生まれの乳  
児とその親内 栄養士の講話、試食定 いずれも申  
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 2月20日(金)午前10時～11時30分  
対 平成26年6月～7月生まれの乳児  
(原則第1子)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 2月25日(水)午前10時～11時30分  
対 平成25年11月～12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、歯ブラシ、飲み物(さ  
湯または麦茶)

**出張かみかみ期料理教室** 申 1月7日(水)から電話

日 2月5日(木)午前10時～正午  
対 平成26年2月  
～4月生まれの乳児とその親内  
おんぶをしての調理実習、講話、  
試食定 申し込み先着20組持 母  
子健康手帳、エプロン、三角き  
ん、おんぶひも、スプーン



**2歳児歯科健康教室** 申 1月6日(火)から電話

日 2月2日(月)または16日(月)いずれも午後0時50分～1時10分  
対 平成24年7月～8  
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。詳細は健康ガイドところざわをご覧ください。

**成人健康相談** 申 1月5日(月)から電話

◆**健康相談**

日 1月7日(水)または21日(水)いずれも午前中  
内 生活習慣病の予防や健診結果の見方、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 1月26日(月)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 1月16日(金)または23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



**優しい健康食教室** 申 1月6日(火)から電話

◆**男性対象**

日 2月3日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**

日 2月4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「鉄分を効率よく摂取する食事」、調  
理実習定 申し込み先着36人(初めての方を優  
先) 費500円持 エプロン、三角きん、お手ふき

**ところ21栄養教室** 申 1月6日(火)から電話

日 2月10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「鉄  
分を効率よく摂取する食事」、調理実習定 申  
し込み先着36人(初めての方を優先) 費500円  
持 エプロン、三角きん、お手ふき

**ファミリー食育教室** 申 1月6日(火)から電話

日 2月26日(木)午前10時～午後0時30分  
対 1  
歳から18歳までのお子さんの親テーマお手軽  
おやつ内 講話「体にやさしいおやつ」、調理実  
習定 申し込み先着15人(初めての方を優先) 費  
500円持 エプロン、三角きん、お手ふき◎保育  
あり(1歳以上)

**郷土料理講習会** 申 1月6日(火)から電話

日 2月24日(火)午前10時～午後0時30分  
対 18  
歳以上の方テーマ埼玉県郷土料理内 講話「郷  
土料理の魅力」、調理実習定 申し込み先着36人  
(初めての方を優先) 費500円持 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。

◆**新所沢まちづくりセンター**

日 1月15日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆**中富南コミュニティセンター**

日 1月27日(火)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4日(水)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、健診結果の見方、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**

日 1月6日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆**山口まちづくりセンター**

日 1月14日(水)午後1時30分～3時(受付)

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**BCG**

日 1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26年7月16日～8月15日  
生まれの乳児持 母子健康手帳、体温計、予診票  
(会場にもあります) **留意事項**  
▶ 対象児には事前に通知 ▶ 対象児以外でも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)**

日 1月26日(月)午後1時15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 ◎会場へ直接お越しください。

◆**ところの健康支援室からのおしらせ**◆

▶ **うつ病・強迫性障害のつどい**

つどい	開催日	開催時間
うつ病夜の部	1月16日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	1月19日(月)	午前10時～正午
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	1月20日(火)	
強迫性障害	1月21日(水)	

▶ **発達障害ご家族のつどい**

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	1月27日(火)	午前10時～正午
高校生以上	1月28日(水)	
知的障害	1月29日(木)	

◎いずれも会場へ直接お越しください。

問 ところの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トころんが行く 21

**12月7日(日) by トころん**  
所沢シティマラソン大会に出発したよ。会場の西武ドームでは、参加したランナー、コバトンや表彰式でプレゼンターを務めたミス・ユニバース埼玉グランプリ2014の蘭田杏奈さんと一緒に記念撮影をしたんだ。たくさんの人たちと触れ合えて、とても楽しかったよ。



◆**トころん・よいトコ出没情報**◆

- ▶ 埼玉西部消防局・所沢市消防出初式 / 所沢航空記念公園 (13頁参照)  
1月7日(水)午前10時～正午
- ▶ 埼玉ブロンコス公式戦 / 市民体育館  
1月17日(土)午後6時～試合終了  
◎入場は有料です。
- ▶ 所沢野菜PRイベント / 所沢駅改札内コンコース (13頁参照)  
1月31日(土)～2月1日(日)午後2時～5時

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