

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



健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG

☎2月23日(月)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8月16日～9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。

◆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16日(月)	
うつ病ご家族(精神科医師も参加)	2月17日(火)	午前10時～正午
強迫性障害	2月18日(水)	
うつ病夜の部	2月20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
中学生まで	2月20日(金)	
高校生以上	2月26日(木)	午前10時～正午
知的障害	2月27日(金)	

◎いずれも会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコロんが行く 22

トコロんグッズ 好評発売中!

市役所3階企画総務課と野老澤町造商店(元町21-18/木曜日を除く)では、トコロんグッズのフリース(2,400円)、フェイスタオル(1,000円)、ハンドタオル(400円)、ふせん(250円)、メモ帳(150円)を発売しています。さらに、2月6日(金)からは、トコロん傘を発売します(詳細は本号10頁参照)。

12月21日(日) by トコロん

今日は、5人組ボーカルグループのJAY'S GARDENのライブに登場したよ。彼らが作り、トコロんソングの公募でグランプリを獲得した『toko toko トコロんっ!』が、本人たちの生歌で披露されるのはこの日が初めて。一緒にステージに登場して、会場を盛り上げてきたんだ。とっても楽しかったよ!



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

- ▶第20回武道祭/市民武道館
2月1日(日)午後0時30分～1時30分
- ▶第40回完走マラソン大会
/国営武蔵丘陵森林公園運動広場
2月11日(祝)午前8時～午後1時50分
◎公園への入園は有料です。
- ▶劇団おしゃれ大学第9回公演「マクベス」
/小手指公民館分館
2月28日(土)午後0時30分～1時、午後3時30分～4時、3月1日(日)午後2時30分～3時
◎観劇は有料です。

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。

☎企画総務課 ☎2998-9046

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級 申 2月3日(火)から電話

◆マタニティクラス

☎3月2日(月)午後1時15分～4時 対平成27年5月～8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

☎3月11日(水)午前9時30分～午後1時 対平成27年5月～8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

☎3月11日(水)午後1時15分～3時15分 対平成27年6月～8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

☎3月18日(水)午前9時30分～11時30分 対平成27年5月1日～7月7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

乳幼児健康相談 申 2月2日(月)から電話

◆離乳食

☎2月12日(水)午前中持母子健康手帳

◆食事

☎2月27日(金)午前中持母子健康手帳

◆かみかみ期

☎2月19日(水)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎2月19日(水)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ



離乳食教室 申 2月9日(月)から電話

◆ごっくん期

☎3月5日(水)または18日(水)いずれも午前10時～11時15分 対平成26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

☎3月6日(金)午前10時～11時30分 対平成26年7月～8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

☎3月19日(水)午前10時～11時30分 対平成25年12月～26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、歯ブラシ、飲み物(さ湯または麦茶)

子育てサロン「ちゅーりっぷ」

☎2月16日(月)午前10時～11時30分 対双子・三つ子のお子さんとお母さん(パートナー、妊娠中の方も可)内参加者同士の交流会持母子健康手帳、ミルク、オムツ◎会場へ直接お越しください。



子育てサロン「ところっこ」

☎2月18日(水)午前10時～11時30分 対10代で出産した方(パートナー、妊娠中の方も可)と乳幼児内参加者同士の交流会持母子健康手帳、ミルク、オムツ◎会場へ直接お越しください。

2歳児歯科健康教室 申 2月5日(休)から電話
☎3月5日(水)または23日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対平成24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。詳細は健康ガイドところざわをご覧ください。



成人健康相談 申 2月2日(月)から電話

◆健康相談

☎2月4日(水)または18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

☎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

☎2月9日(月)または23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

☎2月13日(金)または27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



歯周病予防教室 申 2月2日(月)から電話

☎3月6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



成人歯科健康教室 申 2月2日(月)から電話

☎2月26日(木)午後1時30分～3時30分 対女性内講話「アンチエイジングは口もことから」、ほろ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

元気歯つらつ教室 申 2月2日(月)から電話

☎2月25日(水)、3月11日(水)いずれも午後1時30分～3時30分(全2回) 対65歳以上の方内講話「口腔機能の向上」、口の体操、唾液のよく出るマッサージ 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。

◆新所沢東まちづくりセンター

☎2月4日(水)午前9時30分～10時30分(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎2月24日(火)午前9時30分～10時30分(受付)

◆小手指まちづくりセンター

☎3月3日(火)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。



◆とみおか荘

☎2月18日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎3月3日(火)午後1時30分～3時(受付)