

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

母親学級 (予約制)

◆中期

☎6月6日(木)午後1時15分～4時(対)平成25年9月～11月に出産予定の妊婦(内)マタニティライフ、乳児のお世話体験(定)申し込み先着40人(持)母子健康手帳

◆栄養

☎6月14日(金)午前9時30分～午後1時(対)平成25年9月～11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、ふきん(費)500円(調理実習材料費)

◆歯科

☎6月14日(金)午後1時15分～3時15分(対)平成25年9月～11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

◆後期

☎6月17日(月)午前9時30分～11時30分(対)平成25年8月に出産予定の妊婦(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▶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遠慮ください。☎5月8日(水)から電話

乳幼児健康相談 (予約制)

◆離乳食

☎5月16日(木)午前中(持)母子健康手帳

◆食事

☎5月22日(水)午前中(持)母子健康手帳

◆かみかみ期

☎5月10日(金)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎5月20日(月)午前中(持)母子健康手帳、歯ブラシ

共通事項☎開催日までに電話

離乳食教室 (予約制)

◆ごっくん期

☎6月3日(月)・17日(月)いずれも午前10時～11時15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

☎6月24日(月)午前10時～11時30分(対)平成24年10月・11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

☎6月19日(水)午前10時～11時30分(対)平成24年3月・4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☎5月9日(木)から電話

2歳児歯科健康教室 (予約制)

☎6月3日(月)・28日(金)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) (対)平成22年11月・12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(持)いずれも5月8日(水)から電話

子育てサロン「ちゅーりっぷ」

☎5月17日(金)午前10時～11時30分(対)双子・三つ子と親(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) (持)不要(会場へ直接お越しください)

成人健康相談 (予約制)

◆健康相談

☎5月1日(水)・15日(水)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

☎5月13日(月)・27日(月)いずれも午前中(内)血糖値が気になり始めた方の食事、運動習慣の見直し

◆リハビリ相談

☎5月17日(金)・31日(金)いずれも午前中(内)膝・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☎開催日までに電話

ファミリー食育教室 (予約制)

☎6月20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「なぜかむことは大切なのか」、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(☎5月1日(水)から電話) (持)お子さんの保育あり

ところ21栄養教室 (予約制)

☎6月11日(火)午前9時30分～午後0時30分(対)64歳以下の方(テーマ)脂質異常症予防の食事(内)講話「脂質異常症を予防する食事」、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(☎5月1日(水)から電話)

優しい健康食教室 (予約制)

◆男性対象

☎6月4日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎6月5日(水)午前9時30分～午後0時30分

共通事項☎65歳以上の方(テーマ)脂質異常症予防の食事(内)講話「脂肪の上手なとり方」、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(☎5月1日(水)から電話)



歯周病予防教室 (予約制)

☎6月5日(水)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(☎5月1日(水)から電話)

乳幼児健康診査

(4か月児・10か月児・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。



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

☎6月6日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆旧市庁舎

☎6月12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、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

☎5月7日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

☎5月8日(水)午後1時30分～3時(受付)

◆富岡まちづくりセンター

☎6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

(内)6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1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)▶会場へ直接にお越しください。

結核検診 (無料)

☎5月8日(水)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。

◆保健センターからのお知らせ◆

食べ物をよくかんで、おいしく食べたり、家族や友人と会話を楽しんだりするなど、歯と口は生涯いきいきと暮らすためにとても重要なものです。保健センターでは、皆さんが自分の歯の健康を保つことで心身の健康を保てるように、6月9日(日)午前10時～午後1時45分に『第51回歯と口の健康週間行事』を開催します。詳細は広報ところざわ6月号でお知らせします。

☎健康づくり支援課☎2991-1813

Monthly トころんが行く①

5月号の表紙から「トころんの“よいトコどこだよ”」として、所沢ブランドとして定着したもののや名所・旧跡などを、トころんが自ら取材して、その特徴や魅力を紹介していきます。

こちらの新コーナー“トころんが行く”では、トころんの毎月の活動状況などを報告します。

3月16・17日 ☀ byトころん

西武線が横浜方面まで直通運転を開始したので、埼玉方面へ多くの人に足を運んでもらえるように、横浜まで所沢の魅力をPRしに行ってきたよ。どこでもぼくは子どもたちに大人気!



◆トころん・よいトコ出没情報◆

▶福祉ふれあい祭り/彩の森入間公園内

5月11日(土)午前10時～午後3時

▶コミュニティフェスティバル

・発表の部/椿峰コミュニティ会館別館

5月11日(土)午前9時30分～

・展示・茶会の部/市民武道館

5月18日(土)午前10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。

☎企画総務課☎2998-9046