

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

☎8月28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3月1日～25日生まれの乳児**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）

☎8月7日(木)午前10時～11時30分**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**場**市役所1階市民ホール◎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	8月15日(金)	午後7時～8時30分
強迫性障害	8月18日(月)	
うつ病ご家族 ◎精神科医師も参加	8月19日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	8月20日(水)	

◎会場へ直接お越しください。

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トころんが行く⑩

トころんTシャツ&ポロシャツで夏をゆる〜くクールに!

好評発売中のトころんTシャツ&ポロシャツですが、既に売り切れのサイズが出始めました。本格的な夏を迎え、ご購入はお早めに。

7月5日(土) ☀ byトころん



今日はプール開きに登場したよ。コバトンに加え西武園ゆうえんちの新キャラクター BooBooマンと初対面。早速マブダチさ。

◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶三ヶ島第一区納涼大会／八幡神社（三ヶ島）
8月2日(土)午後6時～8時30分
- ▶西部犯罪被害者支援県民のつどい／市民文化センターミュージック小ホール
8月8日(金)午後1時30分～4時（12頁参照）
- ▶プライドリームス埼玉親子スポーツクリニック 2014 supported by toto／西武ドーム
8月11日(月)午前9時～午後2時
- ▶夏休み子ども探検ツアー／東部グリーンセンター
8月19日(火)～21日(木)午前9時30分～11時40分（事前申し込みが必要／12頁参照）
- ▶原の地蔵尊祭／上安松原地蔵尊
8月23日(土)午後1時～5時
- ▶所沢コーポラス夏祭り／所沢コーポラス敷地内
8月23日(土)午前8時30分～午後3時
- ▶小手指ハイツム棟夏祭り／同ハイツム棟駐車場
8月30日(土)午後5時～8時

天候その他諸事情により出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 ☎8月4日(月)から電話

◆マタニティクラス

☎9月3日(水)午後1時15分～4時**対**平成26年11月～27年2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

☎9月9日(火)午前9時30分～午後1時**対**平成26年11月～27年2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

☎9月9日(火)午後1時15分～3時15分**対**平成26年12月～27年2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、フェイスタオル

◆プレママクラス

☎9月17日(水)午前9時30分～11時30分**対**平成26年10月29日～12月1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

離乳食教室 ☎8月5日(火)から電話

◆ごっくん期

☎9月1日(月)または17日(水)いずれも午前10時～11時15分**対**平成26年3月～4月生まれの乳児と親**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

☎9月11日(木)午前10時～11時30分**対**平成26年1月～2月生まれの乳児と親（原則第1子）**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

☎9月22日(月)午前10時～11時30分**対**平成25年6月～7月生まれの幼児と親**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 ☎8月1日(金)から電話

◆離乳食

☎8月5日(火)午前中**持**母子健康手帳

◆食事

☎8月26日(火)午前中**持**母子健康手帳

◆かみかみ期

☎8月22日(金)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

☎8月7日(木)午前中**持**母子健康手帳、歯ブラシ

2歳児歯科健康教室 ☎8月6日(水)から電話

☎9月3日(水)または26日(金)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）**対**平成24年2月～3月生まれの幼児**内**歯科健診、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ろろざわをご覧ください。

子育てサロン「ひまわり」

☎8月5日(火)午前10時～11時30分**対**口唇口蓋裂の子と親**内**参加者同士の交流会**持**お子さんに必要な物（ミルク、オムツ、おもちゃ）◎会場へ直接お越しください。

成人健康相談 ☎8月1日(金)から電話

◆健康相談

☎8月6日(水)または20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

☎8月11日(月)または25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

☎8月8日(金)または22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

初心者男性料理教室 ☎8月1日(金)から電話

☎9月24日(水)、10月22日(水)、11月26日(水)、12月17日(水)、1月28日(水)、2月18日(水)（全6回）午前9時30分～午後0時30分**対**料理が初心者で全6回に参加できる男性（受講経験者を除く）**定**36人（応募者多数の場合は抽選）**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 ☎8月1日(金)から電話

☎9月18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**秋の味覚を味わおう**内**講話「ご飯食の良さを見直そう」、調理実習**定**申し込み先着15組（初めての方を優先）**費**1組500円**持**エプロン、三角きん、お手ふき◎保育あり（1歳以上）、親子でも参加可。

優しい健康食教室 ☎8月1日(金)から電話

◆男性対象

☎9月2日(火)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

☎9月3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**糖尿病予防の食事**内**講話「血糖値を上げない食生活」、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 ☎8月1日(金)から電話

☎9月10日(水)午前9時30分～午後0時30分**対**64歳以下の方**テーマ**糖尿病予防の食事**内**講話「血糖値を上げない食生活」、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。



◆新所沢東まちづくりセンター

☎8月27日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆保健センター

☎9月5日(金)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

☎8月20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

☎9月2日(火)午後1時30分～3時（受付）