

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

両親学級 申 9月3日(水)から電話
 日 9月27日(土)午前9時30分～正午 対 平成26年12月～27年2月に産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

母親学級 申 9月3日(水)から電話
 ◆マタニティクラス
 日 10月6日(月)午後1時15分～4時 対 平成26年12月～27年4月に産産予定の妊婦 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 10月15日(水)午前9時30分～午後1時 対 平成26年12月～27年4月に産産予定の妊婦 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 10月15日(水)午後1時15分～3時15分 対 平成27年1月～4月に産産予定の妊婦 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

◆プレママクラス
 日 10月20日(月)午前9時30分～11時30分 対 平成26年12月2日～27年2月4日に産産予定の妊婦 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

乳幼児健康相談 申 9月1日(月)から電話

◆離乳食
 日 9月19日(金)午前中 持 母子健康手帳
 ◆食事
 日 9月29日(月)午前中 持 母子健康手帳
 ◆かみかみ期
 日 9月12日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ
 ◆歯科
 日 9月24日(水)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



離乳食教室 申 9月2日(火)から電話

◆ごっくん期
 日 10月8日(水)または20日(月)いずれも午前10時～11時15分 対 平成26年4月・5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 10月9日(木)午前10時～11時30分 対 平成26年2月・3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（原則第1子） 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 10月23日(木)午前10時～11時30分 対 平成25年7月・8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）

2歳児歯科健康教室 申 9月8日(月)から電話

日 10月7日(火)または27日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成24年3月・4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ところざわをご覧ください。

成人健康相談 申 9月1日(月)から電話

◆健康相談
 日 9月3日(水)または17日(水)、10月1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 9月8日(月)または22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 9月12日(金)または26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



成人歯科健康教室 申 9月1日(月)から電話

日 9月25日(木)午後1時30分～3時30分 テーマ 歯周病と糖尿病の意外な関係 内 講話、歯科相談、唾液潜血検査、効果的な歯磨きの実習 定 申し込み先着20人

リハビリ教室 申 9月1日(月)から電話

日 ▶ 基礎コース…毎週金曜日 ▶ ステップアップコース…毎週月曜日 いずれも祝日を除く 午後1時30分～3時30分 内 65歳未満で身体に機能障害のある方、社会参加（就労含む）訓練などを希望する方 ◎ 基礎コースは退院後6カ月以内の方

ファミリー食育教室 申 9月1日(月)から電話

日 10月16日(木)午前10時～午後0時30分 内 1歳から18歳までのお子さんの親 テーマ 腸の調子を整える食事 内 講話「バナナうんちは健康のバロメーター」、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 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 9月1日(月)から電話

◆男性対象
 日 10月2日(木)午前9時30分～午後0時30分
 ◆女性対象
 日 10月1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 骨粗しょう症予防の食事 内 講話「カルシウムの吸収を助ける栄養素」、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 9月1日(月)から電話

日 10月7日(火)午前9時30分～午後0時30分 内 64歳以下の方 テーマ 骨粗しょう症予防の食事 内 講話「カルシウムの吸収を助ける栄養素」、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。

◆保健センター
 日 9月5日(金)午前9時30分～10時30分（受付）
 ◆小手指公民館分館
 日 9月25日(木)午前9時30分～10時30分（受付）
 ◆旧市庁舎3階
 日 10月2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、健康診査結果の見方、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 9月2日(火)午後1時30分～3時（受付）
 ◆山口まちづくりセンター
 日 9月10日(水)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

BCG

日 9月25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26日～4月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）

日 9月9日(火)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 場 保健センター ◎ 会場へ直接お越しください。

◆この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
強迫性障害 ◎精神科医師も参加	9月9日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	9月16日(火)	
うつ病ご家族	9月18日(木)	午後7時～8時30分
うつ病夜の部	9月19日(金)	

▶ 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	9月12日(金)	午前10時～正午
高校生以上	9月16日(火)	
知的障害	9月19日(金)	

◎ いずれも会場へ直接お越しください。
 問 このころの健康支援室 ☎ 2991-1812

Monthly トころんが行く⑰

7月30日(水) ☀ by トころん



今日は、埼玉県を盛り上げるための「そうだ埼玉プロジェクト」の撮影をしてきたよ。埼玉ポーズをした市長さんと一緒に撮った写真は、同プロジェクトのFacebookに載ってるから検索してみてね。ノリノリでしょ！

◆トころん・よいトコ出没情報◆

- ▶ 埼玉フェスタ2014／西武ドーム（12頁参照）
9月13日(土)午前10時～試合終了
- ▶ とこ博～所沢魅力EXPO2014～／日吉町10-10
9月20日(土)午前10時～午後6時
- ▶ 所沢商い祭／所沢商業高等学校
9月27日(土)午前9時30分～午後2時30分
- ▶ 第8回四つ葉祭／芸術総合高等学校
9月27日(土)午前11時～午後4時
- ▶ ダイア4市東急東横線横浜駅観光キャンペーン
／東急東横線横浜駅構内
9月28日(日)午前11時～午後2時
問 企画総務課 ☎ 2998-9046