

# 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

### 乳幼児健康相談 申開催日までに電話

#### ◆離乳食

☎12月1日(月)または1月13日(火)

いずれも午前中持母子健康手帳

#### ◆食事

☎12月19日(金)午前中持母子健康手帳

#### ◆かみかみ期

☎12月12日(金)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ

#### ◆歯科

☎12月11日(木)午前中持母子健康手帳、歯ブラシ



### 離乳食教室 申12月5日(金)から電話

#### ◆ごっこん期

☎1月19日(月)または26日(月)いずれも午前10時～11時15分対平成26年7月～8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

☎1月23日(金)午前10時～11時30分対平成26年5月～6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

☎1月16日(金)午前10時～11時30分対平成25年10月～11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）

### 両親学級 申12月3日(水)から電話

☎12月13日(土)午前9時30分～正午対平成27年3月～5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

### 2歳児歯科健康教室 申12月5日(金)から電話

☎1月8日(木)または26日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付）対平成24年6月～7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 申開催日までに電話

#### ◆健康相談

☎12月3日(水)または17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

☎12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

☎12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12月1日(月)から電話

☎1月16日(金)午後1時30分～3時30分内講話「噛み合わせと体のバランス」、効果的な歯磨きの実習定申し込み先着30人

### リハビリ教室 申開催日までに電話

64歳以下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1年以内の方）の教室です。

#### ◆基礎コース

☎毎週金曜日午後1時30分～3時30分

#### ◆ステップアップコース

☎毎週月曜日午後1時30分～3時30分

### ファミリー食育教室 申12月2日(火)から電話

☎1月22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地産地消メニューとおやつ内講話「所沢産の野菜を使ったメニュー」、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）



### ところ21栄養教室 申12月2日(火)から電話

☎1月21日(水)午前9時30分～午後0時30分対64歳以下の方テーマ高血圧予防の食事内講話「美味しい減塩食のポイント」、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

### 優しい健康食教室 申12月2日(火)から電話

#### ◆男性対象

☎1月15日(木)午前9時30分～午後0時30分

#### ◆女性対象

☎1月14日(水)午前9時30分～午後0時30分

共通事項対65歳以上の方テーマ高血圧予防の食事内講話「美味しい減塩食のポイント」、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。

#### ◆三ヶ島まちづくりセンター

☎12月4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

☎12月17日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

◎富岡まちづくりセンター改修工事のため、平成26年12月と27年2月は会場が変更になりました。

#### ◆狭山ヶ丘コミュニティセンター

☎1月6日(火)午後1時30分～3時（受付）



## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

### BCG

☎12月18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6月26日～7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）

☎12月9日(火)午前10時～11時／三ヶ島まちづくりセンター②12月9日(火)午後1時～2時／小手指まちづくりセンター対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。

### ◆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
うつ病ご家族	12月15日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	12月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	12月17日(水)	
うつ病夜の部	12月19日(金)	午後7時～8時30分

◎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 トころんが行く 20

### 「トころん」大健闘！ 全国39位・県内2位

『ゆるキャラグランプリ2014』の最終投票結果が発表され、「トころん」は、全国39位（1,699エントリー中）と健闘しました。

残念ながら頂点に立つことはできませんでしたが、皆さんの熱きご声援＆日々の投票のおかげで、145,303ポイントと前回より大きくポイントアップしました（前回26位、120,979ポイント）。また、県内では「ふっかちゃん」（深谷市）に次ぐ2位（89エントリー中）を獲得することができました。

ご声援ありがとうございました。引き続き「トころん」をよろしくお願ひします。

### facebook & twitterを公開中！

タイムリーなイベントや出没情報を随時更新中。ときどき動画も公開。「いいね！」と「フォロー」をお待ちしています。

facebook <https://www.facebook.com/tokoron1056>

twitter <https://twitter.com/tokoron1056>

## 10月26日(日) by トころん

所沢市民フェスティバルに登場したよ。この日は、トころん「ソング」と「音頭」の発表もあってとっても盛り上がっていたよ。

平成27年度の発売に向けて準備をしているんだって。楽しみだな。



### ◆トころん・よいトコ出没情報◆

#### ▶障害者週間記念事業／市役所1階市民ホール

12月3日(水)午後0時15分～0時45分

12月4日(木)～5日(金)午前9時～午後5時

12月8日(月)～9日(火)午前9時～午後5時

#### ▶第25回所沢シティマラソン大会

／西武ドーム内（7頁参照）

12月7日(日)午前8時～午後0時20分

#### ▶サンタを探せ！2014／所沢駅西口～元町

コミュニティ広場（12頁参照）

12月13日(土)午前10時～午後4時

#### ▶所沢農産物PRイベント

／所沢駅改札内（12頁参照）

12月13日(土)～14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。

☎企画総務課☎2998-9046