

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

母親学級 申 6月4日(木)から電話
市HPから電子申請

◆**栄養**

日 7月28日(火)午前9時30分～午後1時 対 平成27年9月9日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） 内 妊娠中の食生活、調理実習 定 申し込み先着30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 7月6日(月)午後1時15分～3時15分 対 平成27年9月22日以降に出産予定の妊婦（パートナーも可） 内 お母さんのお口の健康、歯科健診、赤ちゃんのむし歯予防 定 申し込み先着30人 持 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ、タオル
共通事項 上の子を連れての受講は不可

両親学級 申 6月3日(水)から電話
市HPから電子申請

日 6月20日(土)午前9時45分～正午 対 平成27年8月1日以降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28組 持 母子健康手帳、バスタオル、運動ができる服装



乳幼児健康相談 申 6月1日(月)から電話

◆**離乳食**

日 6月25日(木)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日 6月15日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日 6月17日(水)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日 6月26日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 6月2日(火)から電話

◆**ごっくん期**

日 7月13日(月)または21日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年1月～2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**

日 7月9日(木)午前10時～11時30分 対 平成26年11月～12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**

日 7月15日(水)午前10時～11時30分 対 平成26年4月～5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 6月4日(木)から電話
市HPから電子申請

日 7月9日(木)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12月～25年1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

子育てサロン「たんぽぽ」

日 6月22日(月)午前10時～11時30分 対 体重2,000g未満で生まれた乳幼児とその親 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ、おもちゃなど ◎会場へ直接お越しください。



子育てサロン「ちゅーりっぷ」

日 6月29日(月)午前10時～11時30分 対 双子・三つ子のお子さんと親（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。



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、健診票を郵送します。転入などで受け取っていない場合は連絡してください。日程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 6月1日(月)から電話

◆**健康相談**

日 6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**

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 6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 6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



優しい健康食教室 申 6月1日(月)から電話

◆**女性対象**

日 7月1日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆**男性対象**

日 7月2日(木)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** 貧血予防の食事 内 講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき

ところ21栄養教室 申 6月1日(月)から電話

日 7月7日(火)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 **テーマ** 貧血予防の食事 内 講話「鉄分を効率よく摂取する食事」、調理実習 定 申し込み先着36人（初めての方を優先） 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき



お料理初心者ママ教室 申 6月1日(月)から電話

日 7月8日(水)・22日(水)午前10時～午後0時30分（全2回） 対 25歳までの母親 **テーマ** 料理初心者ママのための簡単で栄養たっぷりな料理 定 申し込み先着15組 費 500円 持 エプロン、三角きん、お手ふき ◎保育あり（6カ月以上）

ファミリー食育教室 申 6月1日(月)から電話

日 7月16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** 簡単にできる夏バテ予防の食事とおやつ 内 講話「暑い夏に必要な水分補給」、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）



歯周病予防教室 申 6月1日(月)から電話

日 6月30日(火)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

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。

◆**旧市庁舎3階**

日 6月10日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**三ヶ島まちづくりセンター**

日 6月19日(金)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**山口まちづくりセンター**

日 7月3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、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。

◆**富岡まちづくりセンター**

日 6月17日(水)午前9時30分～11時30分（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診（無料）

日 6月16日(火)午後1時15分～2時 対 15歳以上で胸部エックス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 ◎ボタンや金具などの付いていない上着で、会場へ直接お越しください。

BCG

日 6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12月16日～27年1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）**留意事項** ▶対象児には事前に通知 ▶対象児以外でも1歳に至るまでの間に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
うつ病ご家族	6月15日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	6月16日(火)	午前10時～正午
うつ病ご本人	6月17日(水)	
うつ病夜の部	6月19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	6月26日(金)	
高校生以上	6月29日(月)	午前10時～正午
知的障害	6月30日(火)	

◎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 26

5月10日(日) ☀ by トコロん

とことこタワーまつりに登場したよ。いろいろなお店や催し物が目白押し! たくさんのお友達ができて、とても楽しかったよ。



◆**トコロん・よいトコ出没情報**◆

▶**第53回歯と口の健康週間行事/保健センター**
6月7日(日)午前10時～午後1時45分（詳細は本号6頁）

☎企画総務課 ☎2998-9046