

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)



健康管理課の事業
☎2991-1811

健康づくり支援課の事業
☎2991-1813

両親学級 申 3月3日(月)から電話

日 3月15日(土)午前9時30分～正午 対 平成26年7月～9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



離乳食教室 申 3月4日(火)から電話

◆ごっこん期

日 4月7日(月)または23日(水)いずれも午前10時～11時15分 対 平成25年10月～11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 4月14日(月)午前10時～11時30分 対 平成25年8月～9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

日 4月10日(水)午前10時～11時30分 対 平成25年1月～2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

乳幼児健康相談 申 開催日までに電話

◆離乳食

日 3月3日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆食事

日 3月24日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆かみかみ期

日 3月18日(水)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆歯科

日 3月7日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ



2歳児歯科健康教室 申 3月6日(水)から電話

日 4月4日(金)または21日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対 平成23年9月～10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。詳細は健康カレンダーをご覧ください。



子育てサロン「ひまわり」

日 3月27日(木)午前10時～11時30分 対 口唇口蓋裂の子と保護者(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) ◎会場へ直接お越しください。

成人健康相談 申 開催日までに電話

◆健康相談

日 3月5日(水)・19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 3月10日(月)・24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 3月14日(金)・28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

ところ21栄養教室 申 3月3日(月)から電話

日 4月22日(火)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ 肥満症予防の食事 内 講話「おいしいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円(材料費) 持 エプロン、三角きん、お手ふき

ファミリー食育教室 申 3月3日(月)から電話

日 4月24日(水)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 生活リズムの重要性 内 講話「旬の味覚を味わおう!」、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 ◎保育があります(1歳以上)。



優しい健康食教室 申 3月3日(月)から電話

◆男性対象

日 4月16日(水)午前9時30分～午後0時30分

◆女性対象

日 4月15日(火)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 肥満症予防の食事 内 講話「おいしいヘルシーメニューのポイント」、調理実習 定 申し込み先着36人(初めての方を優先) 費 500円(材料費) 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。

◆小手指まちづくりセンター

日 3月6日(木)午前9時30分～10時30分(受付)

◆松井まちづくりセンター

日 3月20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

日 3月4日(火)午後1時30分～3時(受付)

◆山口まちづくりセンター

日 3月12日(水)午後1時30分～3時(受付)

BCG

日 3月20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10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) ◎会場へ直接お越しください。

結核検診(無料)

日 3月7日(金)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。

◆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	3月11日(火)	午前10時～正午
うつ病夜の部	3月14日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご本人	3月17日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族	3月18日(火)	

◎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 トコロんに行く⑪

トコロん通信

配信始めました!

初めて「ゆるキャラグランプリ」に出場した2年前、市の職員に率先して投票してもらおうと、ところの最新情報をメインに発行しました庁内広報「ところん通信」が、インターネットで誰でも閲覧できるようになりました。タイムリーなところの話題だけでなく、ゆるキャラ界のディープな情報も満載。「所沢市」「ところん通信」で検索して、ぜひ一度アクセスしてみてください。



2月3日 ☀ by ところん

今、ボクがどこにいるか、分かる? 所沢駅西口ロータリー・ワルツビルの7階さ。ソチ五輪に所沢ゆかりの選手4人が出場したので、その応援を買ってでんだ。高い所でもハッチャラだよ!



◆ところん・よいトコ出没情報◆

▶ 春季火災予防キャンペーン
／西武新宿線「航空公園駅」東口駅前広場
3月1日(土)午後1時～2時30分
▶ 交通安全教室(ゆるキャラと一緒に学ぼう)
／市民文化センターミュージズ中ホール
3月9日(日)午後1時30分～3時30分
▶ 埼玉ブロンコス・ホームゲーム／市民体育館
①3月15日(土)午後5時～ハーフタイム
②3月16日(日)午後1時～ハーフタイム
◎入場は有料です。

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。

問 企画総務課 ☎2998-9046