

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



◆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 申不要

つどい	開催日	開催時間
うつ病ご本人	2月15日(月)	午前10時～正午
うつ病ご家族 (精神科医師も参加)	2月16日(火)	
強迫性障害	2月17日(水)	
うつ病夜の部	2月19日(金)	

▶発達障害ご家族のつどい 申不要

つどい	開催日	開催時間
中学生まで	2月25日(木)	午前10時～正午
高校生以上	2月26日(金)	
知的障害	2月29日(月)	

統合失調症講座

◆統合失調症の治療と回復

日 2月9日(火)午後2時～4時 対 市内在住の方 定 申し込み先着100人 講 狭山ヶ丘病院理事長・守屋朝夫さん

◆映画「精神」の上映会&監督による講演会

日 2月16日(火)午後1時20分～4時30分 対 市内在住の方 定 申し込み先着100人 講 映画監督・想田和弘さん

◆当事者による体験談

日 2月24日(水)午後2時～4時 対 統合失調症を治療中の本人・家族、支援者 定 申し込み先着50人 講 所沢こぶしの家職員、当事者

申問 2月1日(月)からこころの健康支援室 ☎2991-1812 へ電話

うつ病講座

◆うつ病の症状と治療と回復

日 3月2日(水)午後2時～4時 対 市内在住の方 定 申し込み先着100人 講 航空公園クリニック院長・石井正宏さん

◆ストレス・コーピング～やって来るストレスを溜め込まないために～

日 3月11日(金)午後2時～4時 対 うつ病を治療中の本人・家族、支援者 定 申し込み先着50人 講 航空公園クリニック臨床心理士・薬 宣昭さん

申問 2月1日(月)からこころの健康支援室 ☎2991-1812 へ電話

Monthly トコロんが行く 34

かわいいイラストや写真の年賀状がたくさん届いて、とってもうれしかったよ！送ってくれた皆さんありがとう。2016年もよろしくお願ひします！



1月16日(土) by トコロん

教育センターで行われた「親子で楽しむ百人一首」に登場したよ！札を見つめる視線が真剣で、とってもかっこよかったな！ボクも頑張って応援してきたよ！



◆トコロん・よいトコ出没情報◆

▶第21回武道祭/市民武道館

2月7日(日)午前10時～午後3時

▶確定申告期広報活動/所沢駅西口

2月16日(火)午前10時～10時30分

☎企画総務課 ☎2998-9046

健康づくり支援課の事業

☎2991-1813

母親学級 申 2月4日(木)から電話
市HPから電子申請

◆栄養

日 3月11日(金)午前9時30分～午後1時 対 出産予定日が4月22日以降の妊婦（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、三角巾、お手ふき 費 500円

◆歯科

日 3月7日(月)午後1時15分～3時15分 対 出産予定日が5月24日以降の妊婦（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 2月3日(水)から電話
市HPから電子申請

日 2月20日(土)午前9時45分～正午 対 出産予定日が4月4日以降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 2月1日(月)から電話

◆離乳食

日 2月19日(金)午前中 持 母子健康手帳

◆食事

日 2月8日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆歯科

日 2月19日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申 2月1日(月)から電話

◆ごっこん期

日 3月4日(金)または18日(金)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27年9月～10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 3月3日(木)午前10時～11時30分 対 平成27年7月～8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 3月16日(水)午前10時～11時30分 対 平成26年12月～27年1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、さ湯または麦茶

2歳児歯科健康教室 申 2月4日(木)から電話
市HPから電子申請

日 3月3日(木)または14日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25年8月～9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「ちゅーりっぷ」 申不要

日 2月26日(金)午前10時～11時30分 対 双子・三つ子のお子さんとその親（パートナーおよび妊娠中の方も可） 内 参加者同士の交流会 持 母子健康手帳、ミルク、オムツ

乳幼児健康診査

(4か月・10か月・1歳6か月・3歳児)

▶健康診査日の2週間前までに健診票を郵送
▶転入などで受け取っていない場合は連絡▶日程は健康ガイドとところざわで確認

成人健康相談 申 2月1日(月)から電話

◆健康相談

日 2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 2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 2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 2月1日(月)から電話

日 2月23日(火)午後1時30分～3時30分 テーマ 歯周病予防でカラダも元気 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



歯周病予防教室 申 2月1日(月)から電話

日 3月9日(水)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

出張離乳食と歯のおはなしサロン 申不要

日 2月15日(月)午前10時～場 狭山ヶ丘コミュニティセンター 対 5カ月～1歳6カ月児とその親 内 離乳食と歯の相談 持 母子健康手帳、歯ブラシ

出張乳幼児健康相談 申不要

内 身体計測、健康相談 持 母子健康手帳 ◎ 車での来場不可

◆山口まちづくりセンター

日 2月2日(火)午前9時30分～10時30分（受付）

◆新所沢東まちづくりセンター

日 2月24日(水)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2日(水)午前9時30分～10時30分（受付）

出張成人健康相談 申不要

内 食事や運動の方法、検査値の見方、血圧・体脂肪測定 ◎ 車での来場不可

◆富岡まちづくりセンター

日 2月17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

日 3月1日(火)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業

☎2991-1811

BCG 申不要

日 2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27年8月16日～9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）▶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）

