

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12月3日(木)から電話
市HPから電子申請

◆**栄養**

日1月15日(金)午前9時30分～午後1時 対 出産予定日が2月27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 ◎ 上の子を連れての受講不可



乳幼児健康相談 申12月1日(火)から電話

◆**離乳食**

日12月14日(月)午前中 持 母子健康手帳

◆**食事**

日12月18日(金)午前中 持 母子健康手帳

◆**かみかみ期**

日12月4日(金)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

◆**歯科**

日12月17日(木)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

離乳食教室 申12月1日(火)から電話

◆**ごっこん期**

日1月18日(月)または26日(火)いずれも午前10時～11時15分 対 平成27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**

日1月22日(金)午前10時～11時30分 対 平成27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**

日1月19日(火)午前10時～11時30分 対 平成26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、さ湯または麦茶



両親学級 申12月3日(木)から電話
市HPから電子申請

日12月12日(土)午前9時45分～正午 対 出産予定日が1月23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



2歳児歯科健康教室 申12月2日(水)から電話
市HPから電子申請

日1月7日(木)または18日(月)いずれも午後0時50分～1時10分（受付） 対 平成25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・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ことんざわで確認



成人健康相談 申12月1日(火)から電話

◆**健康相談**

日12月2日(水)・16日(水)、1月6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12月14日(月)・21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12月11日(金)・18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

ファミリー食育教室 申12月1日(火)から電話

日1月21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 日本の文化を伝えよう 内 講話「年中行事と行事食」、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、三角巾、お手ふき ◎ 保育あり（1歳以上）。親子での参加可

ところ21栄養教室 申12月1日(火)から電話

日1月20日(水)午前9時30分～午後0時30分 対 64歳以下の方 テーマ 痛風予防の食事 内 講話「尿酸値を上げない食生活」、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、三角巾、お手ふき



優しい健康食教室 申12月1日(火)から電話

◆**男性対象**

日1月14日(木)午前9時30分～午後0時30分

◆**女性対象**

日1月13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 痛風予防の食事 内 講話「尿酸値を上げない食生活」、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、三角巾、お手ふき

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

◆**三ヶ島まちづくりセンター**

日12月3日(木)午前9時30分～10時30分（受付）

◆**並木まちづくりセンター**

日12月17日(木)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12月16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1月5日(火)午後1時30分～3時（受付）

健康管理課の事業 ☎2991-1811

結核検診（無料） 申 不要

日場 ①12月8日(火)午前10時～11時 / 三ヶ島まちづくりセンター ②12月8日(火)午後1時～2時 / 小手指まちづくりセンター 対 15歳以上で胸部エックス線検査の受診機会がない方、40歳以上で肺がん検診を未受診・受診予定がない方 ◎ ボタンや金具の付いていない上着で受診

BCG 申 不要

日12月24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6月16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） ▶ 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）

平成27年度のがん検診

対象の検診 ▶ 医療機関（個別検診）で受診する ①大腸②乳③子宮頸がん検診 ▶ 保健センター（集団検診）で受診する ④大腸がん検診 対 ①②④昭和51年3月31日以前に生まれた方（②は26年度未受診の方）③平成8年3月31日以前に生まれた方 申 1月29日(金)（必着）までに、①希望の検診名（大腸がん検診は個別・集団のいずれかを明記）②住所③氏名④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を明記の上、〒359-0025上安松1224-1保健センター健康管理課へ直接・郵送・市HPから電子申請 ◎ 年明けごろから予約が取りづらくなります。申し込み済みで、受診券・無料クーポン券をお持ちの方は、早めに受診をお願いします。

問 健康管理課 ☎2991-1811

◆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	12月14日(月)	
強迫性障害 (精神科医師も参加)	12月15日(火)	午前10時～正午
うつ病ご家族	12月16日(水)	
うつ病夜の部	12月18日(金)	午後7時～8時30分

問 こころの健康支援室 ☎2991-1812

Monthly トコろんが行く 32

◆ご声援ありがとうございました◆

「ゆるキャラグランプリ2015」のインターネット投票が11月16日(月)で終了しました。長期間、トコろんへの投票、熱いご声援ありがとうございました！

引き続き、市の広告塔として頑張るトコろんをよろしくをお願いします♪



ありがとうございます!!

10月17日(土) by トコろん

今日は、観光大使の JAY'S GARDEN さんのワンマンライブに出演したよ！
ボクのために作ってくれた曲「toko toko トコろん！」をみんなで踊って、とっても盛り上がったよ～♪



◆トコろん・よいトコ出没情報◆

- ▶ 冬の交通事故防止運動（12頁参照）
／元町コミュニティ広場
12月1日(火)午後2時～2時30分
- ▶ 第26回所沢シティマラソン大会
／西武プリンスドーム周辺
12月6日(日)午前8時～午後0時20分
- ▶ 「季節を感じる景観まちづくり」展示会
／市役所1階市民ホール（6頁参照）
12月11日(金)午前9時～正午
- ▶ 西部地区5市統一街頭キャンペーン（防犯キャンペーン）
／所沢駅西口ロータリー（12頁参照）
12月15日(火)午前11時～

問 企画総務課 ☎2998-9046