

# 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 4月6日(水)から電話  
市HPから電子申請

◆**栄養**  
日 4月27日(水)午前10時～午後1時(対)出産予定日が6月9日以降の妊婦（パートナーも可）内 妊娠中の食生活（ランチ付き）定 申し込み先着20人 持 母子健康手帳 費 500円 ◎ 上の子を連れての受講不可

**両親学級** 申 4月6日(水)から電話  
市HPから電子申請

日 4月23日(土)午前9時45分～正午(対)出産予定日が6月5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



**乳幼児健康相談** 申 4月1日(金)から電話

- ◆**離乳食**  
日 4月22日(金)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**食事**  
日 4月8日(金)午前中 持 母子健康手帳
- ◆**かみかみ期**  
日 4月18日(月)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ
- ◆**歯科**  
日 4月20日(水)午前中 持 母子健康手帳、歯ブラシ

**離乳食教室** 申 4月4日(月)から電話  
市HPから電子申請

◆**ごっくん期**  
日 5月9日(月)または30日(月)いずれも午前10時～11時15分(対)平成27年11月～12月生まれの乳児と親内 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 5月17日(火)午前10時～11時30分(対)平成27年9月～10月生まれの乳児（原則第1子）と親内 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 5月19日(木)午前10時～11時30分(対)平成27年2月～3月生まれの幼児と親内 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

◆**かみかみ期料理教室**

日 5月24日(火)午前10時～正午(対)平成27年5月～7月生まれの乳児と親内 おんぶをしておこなう調理実習、講話 定 申し込み先着25組 持 母子健康手帳、エプロン、三角巾、おんぶひも 費 200円

**2歳児歯科健康教室** 申 4月5日(火)から電話  
市HPから電子申請

日 5月9日(月)または23日(月)いずれも午後0時50分～1時10分(受付) 対 平成25年10月～11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 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ところざわで確認

**ファミリー食育教室** 申 4月4日(月)から電話

日 5月26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1日のスタートは朝食から内 講話「簡単にできる朝食づくりのコツ」、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



**成人健康相談** 申 4月1日(金)から電話

◆**健康相談**  
日 4月6日(水)または20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 4月11日(月)または25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 4月15日(金)または22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



**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

◆**吾妻まちづくりセンター**

日 4月8日(金)午前9時30分～10時30分(受付)

◆**並木まちづくりセンター**

日 4月26日(火)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 4月20日(水)午前9時30分～11時30分(受付)

## 健康管理課の事業 ☎2991-1811

**BCG集団接種** 申 不要

日 4月28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10月16日～11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～7カ月）



**結核検診（無料）** 申 不要

日 4月25日(月)午後1時15分～2時(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

### ◆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
うつ病夜の部	4月15日(金)	午後7時～8時30分
うつ病ご家族	4月18日(月)	午前10時～正午
うつ病ご本人 (精神科医師も参加)	4月19日(火)	
強迫性障害	4月20日(水)	

▶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	4月25日(月)	午前10時～正午
高校生以上	4月26日(火)	
知的障害	4月27日(水)	

☎こころの健康支援室 ☎2991-1812

## Monthly トころんが行く 36 (終)

### 5月号からはトころんが 市内のロケ地に飛び出すよ♪

所沢がいろいろなドラマや映画の撮影地（ロケ地）として使われているのをご存知ですか？

5月号から、トころんが市内のロケ地に飛び出す新コーナーが登場♪ロケの仕組みや、「ここにあの有名人が…！」というロケ地などを紹介します。知らなかった所沢の魅力を発見できるかも！5月号をお楽しみに♪



### 2月18日(木) by トころん



市役所1階市民ホールで行われた「防災・防犯フェア」に、はっぴ姿で登場したよ。かっこいいでしょ？

ボクは消防団特命PR団員なんだ。この日は、消防団員募集や消防行事のPRをしてきたよ！たくさんの人に声をかけてもらえてうれしかったな♪

### ◆トころん・よいトコ出没情報◆

▶採れたて農産物直売イベント「とことろ市」  
／市役所別館前（6頁参照）  
4月2日(土)・3日(日)午前10時～午後3時  
◎売り切れ次第終了です。

▶ライト・イット・アップ・ブルー所沢2016／航空公園駅東口駅前広場  
4月2日(土)午後4時～8時

▶市民文化フェア／所沢航空記念公園  
4月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時

▶春の全国交通安全運動啓発活動  
／ヤオコー所沢北原店（12頁参照）  
4月8日(金)午後3時～3時30分

▶小手指ハナミズキまつり  
／小手指ハナミズキ通り歩行者天国  
4月16日(土)・17日(日)午前10時30分～午後4時

▶西武所沢店開店30周年記念式典  
／西武所沢店  
4月25日(月)午前9時30分～10時30分  
☎企画総務課 ☎2998-9046