



みんなのすこやか通信

・会場は保健センター(出張事業除く)
〒359-0025上安松1224-1午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始は休み)
☎2995-1178
・詳細は健康ガイド(一部日程変更あり)や市HPをご覧ください



▲保健センター



▲こども家庭センター

保健センター

健康管理課 ☎ 2991-1811

带状疱疹ワクチンが定期接種の対象になります

①令和7年4月2日～8年4月1日に65～100歳までの5歳刻みの年齢になる方※令和7年度のみ100歳以上の方も対象②60～64歳でHIVによる免疫機能の障害を有する方(障害認定1級程度)
◎①の対象者には接種券を4月上旬に郵送予定です。▶助成の対象となるのは生涯で一度、今年度のみ▶過去に接種が完了している方(自費での接種を含む)は原則、助成の対象外
接種助成期限 8年3月31日(火)
詳細は市HP(☞带状疱疹ワクチン予防接種)をご確認ください。



こどもの予診票発行は電子申請が便利!

転入や紛失などで、予診票をお持ちでない場合は、市HP(☞乳幼児期の予防接種)から電子申請が可能です。



こころの健康支援室 ☎ 2991-1812

つどい 用不要

つどい	4月の開催日	時間
うつ病ご本人(精神科医参加)	3日(木)	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日(水)	
強迫性障害	8日(火)	
発達障害ご家族	16日(水)	
自死遺族	12日(土)	午後1時～5時

精神保健専門相談 用要予約
☎4月15日(火)午後2時～5時☎市内在住の18～65歳の方☎精神科医の相談

思春期こころの健康相談 用要予約
☎4月24日(木)午後1時～4時☎市内在住・在学の高校生とその保護者☎精神科医の相談

健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

★はトコトコ健幸マイレージのポイント対象です。

ファミリー食育教室★

☎4月2日(火)から☎5月28日(火)午前10時～午後0時30分☎1～18歳の子と保護者☎講話「お弁当づくりが楽しくなるポイント」、調理実習☎700円



楽しく健康食教室(全6回コース制)

☎4月2日(火)から☎5月22日、6月12日、7月17日、9月18日、10月16日、11月20日いずれも木曜午前10時～午後0時30分☎65歳以上の方☎「元気に100歳を迎える」をテーマにした栄養講話、時短レシピの調理実習、ストレッチ体操(2回目のみ)☎各回700円



すこやか栄養教室

☎4月2日(火)から☎各日午前10時～11時30分☎講話「知って得する!認知症予防」

会場	5月の開催日	内容
所沢まちづくりセンター	16日(金)	栄養講話、口腔ケア、試食
小手指まちづくりセンター分館	20日(火)	
山口まちづくりセンター	23日(金)	
柳瀬まちづくりセンター	26日(月)	栄養・保健講話、試食

成人健康相談 用随時電話

相談名	4月の実施日	時間
健康相談	9日(水)、14日(月)	午前
	23日(水)	午後
歯科相談	22日(火)	午前
栄養相談	10日(水)、17日(木)、24日(木)	午前
理学療法士の相談	11日(金)、18日(金)、25日(金)	午前

動いて健康!健康づくり教室 用随時電話
☎毎月2回金曜午後1時30分～3時30分(3～6か月コース)☎▶74歳以下で病気やけがなどによる身体機能の低下があり、活動範囲を広げたい方▶自主トレを学び継続して運動を行いたい方☎運動指導、体操、交流など☎10人
◎まずはご相談ください。



こども家庭センター

母子保健 ☎ 2991-1817

乳幼児健康診査

◆4か月・10か月児(個別)
☎市内協力医療機関
◆1歳6か月・3歳児(集団)
☎保健センター▶集団の日程は市HPを確認▶健診日の2週間前までに健診票を郵送▶届かない場合は連絡

身体計測・相談会

☎4月3日(火)から☎4月25日(金)
☎栄養士、歯科衛生士、保健師などと各種相談



妊娠・出産 ☎ 2991-1820

妊婦サロン

☎4月24日(木)から☎5月14日(水)



両親学級

☎4月24日(木)から☎5月24日(土)

▲妊婦サロン・両親学級

栄養・歯科 ☎ 2991-1813

☎4月3日(火)から(①②⑦は☎、④⑤⑥は☎、③は☎・☎)



①産後マクッキング

☎5月27日(火)☎令和7年1～2月生まれの子と母☎700円

▲事業一覧

②離乳食教室

◆ごっくん期(令和6年11～12月生まれ)☎5月12日(月)

◆もぐもぐ期(6年9～10月生まれ)☎5月13日(火)

◆ぱくぱく期(6年2～5月生まれ)☎5月23日(金)

☎栄養・歯科講話、デモンストレーション、試食など



③2歳児歯科健康教室

☎5月12日(月)☎2歳3～8か月☎歯科健診、フッ化物塗布など

④離乳食のおはなし会

☎4月28日(月)

⑤乳幼児の食事相談

☎5月26日(月)

⑥歯科相談

☎4月28日(月)午前時☎歯ブラシ

⑦離乳食と歯のおはなしサロン

☎4月30日(水)☎狭山ヶ丘コミュニティセンター

所沢市管理栄養士おすすめ!

健康レシピ

エネルギー 437kcal 脂質 10.3g
タンパク質 18.3g 塩分 1.6g

材料(2人分)

豚ひき肉…60g	トマト缶…90g
えび…6尾	水…100g
酒…小さじ2	☆カレー粉…小さじ1・1/2
玉ねぎ…1/4個	☆オリーブ油…小さじ1・1/2
にんにく…1/2片	☆クミンシード…小さじ1/3
しょうが…7g	★トマトケチャップ…小さじ1・1/2
まいたけ…1/2パック	★ソース…小さじ1・1/2
ぶなしめじ…1/2パック	★塩…小さじ1/3
えのきたけ…1/6パック	ガラムマサラ…小さじ1/2
白米	}合わせて1合
十六穀米 大さじ1	

Point

市販のルーを使わず、ヘルシーでスパイシーな本格カレーができていきます。



1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分加熱…①

2 ▶まいたけ・えのきたけ…粗めのみじん切り▶しめじ…ほぐす▶えび…洗って酒をふる

3 フライパンで☆・みじん切りしたにんにく・しょうがを中火で香りが出るまで炒め、①を加えてさらに炒める…②

4 ②にトマト缶・豚ひき肉・きのこ類・水を加えて混ぜながら煮る…③

5 ③に★を加えて、えびを入れて火が通るまで煮る

6 ガラムマサラを加えて混ぜ合わせ、香りがたったら火を止め、器によそう

▶その他の健康レシピはクックパッドでも公開しています。

