



# みんなのすこやか通信

保健センター（出張相談除く）  
〒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

### 検診受診券発行を随時受け付け中

☎電話・FAX・☎電申・窓口☎各種検診の受診券発行申請  
◎詳細は健康ガイド、市HPをご覧ください。

### HPVワクチン予防接種

対象者に予診票を郵送しました。同封の一覧に記載されている医療機関で接種できます。届かない場合はお問い合わせください。☎平成20年4月2日～25年4月1日生まれの子  
◎詳細は市HP（HPVワクチン定期接種）をご確認ください。



こころの健康支援室 ☎2991-1812

### 精神保健専門相談 ☎要予約

☎7月16日（火）午後2時～5時 ☎18～65歳までの市民☎精神科医による相談

### 思春期こころの健康相談 ☎要予約

☎7月24日（水）午後1時～4時 ☎市内在住在学の高校生とその保護者☎精神科医による相談



### つどい ☎不要

つどい	7月の開催日	時間
うつ病ご本人（精神科医参加）	4日（木）	午前10時～正午
うつ病ご家族	9日（火）	
強迫性障害ご家族	10日（水）	
発達障害ご家族	16日（火）	

健康づくり支援課 ☎2991-1813

★はトコトコ健康マイレージのポイント対象です。

### 親子料理教室★ ☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月1日（木）または2日（金）午前10時～午後0時30分 ☎小学生と保護者☎講話「子どもだけで作れる元気ごはん」、調理実習 ☎小学生300円、保護者700円



### 異世代料理教室

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月6日（火）午前10時～午後0時30分 ☎5歳以上の孫と祖母または祖父☎講話「お孫さんと作る夏休みのお昼ご飯」、調理実習 ☎1組1,000円



### 親子でチャレンジ歯の教室★

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月1日（木）午後1時30分～3時30分 ☎小学生と保護者☎講話「永久歯のむし歯予防」、夏休みの自由研究に役立つ実験、歯みがき方法など



### 成人健康相談

☎随時電話

相談名	7月の実施日	時間
健康相談	3日（水）	午前
	24日（水）	午後
血糖値相談	8日（月）	午前
歯科相談	16日（火）	午前
栄養相談	4日（木）、11日（木）、18日（木）、25日（木）	午前
理学療法士による相談（骨盤のゆがみ改善・関節痛予防など）	5日（金）、12日（金）、19日（金） ◎来所が困難な方はご相談ください。	午前

### 失語症者のつどい

☎初めてのの方は前日までに電話

☎7月11日（水）☎失語症があり日常会話に困難を感じている方☎コミュニケーションの練習など

## 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



妊娠・出産 ☎2991-1820

### 妊婦サロン（イルカ）

☎7月2日（火）から☎電申

☎7月23日（火）

◎詳細は市HPからご覧ください。



### 両親学級

☎7月25日（木）～8月8日（木）に☎電申

☎8月24日（土）

◎詳細は市HPからご覧ください。



栄養・歯科 ☎2991-1813

### 妊娠中・産後のクラス

☎7月2日（火）から電話・☎電申

#### ◆母親学級 ☎8月7日（水）

栄養コース…午前10時30分～午後0時30分 ☎妊娠33週まで  
歯科コース…午後1時15分～3時15分 ☎妊娠28週まで



#### ◆産後ママクッキング

☎7月30日（火）☎令和6年3・4月生まれの子と母親☎講話、調理実習 ☎700円



### 離乳食のおはなし会

☎7月25日（木）



### 乳幼児の食事相談

☎7月22日（月）

### 歯科相談

☎7月25日（木）午前

☎歯ブラシ



### 離乳食教室

☎7月3日（火）から電話・☎電申☎講話、デモンストレーション、試食



### 2歳児歯科健康教室

☎7月2日（火）から電話・☎電申

☎8月5日（月）☎2歳

3か月～2歳8か月

☎歯科健診・フッ

化物塗布など



所沢市管理栄養士おすすめ!

## 健康レシピ

あじ 鰯のサラサ焼き



材料（2人分）

- 鰯の切り身…4切
- こしょう…少々
- ★カレー粉…小さじ1/2
- ★片栗粉…小さじ1/2
- 油…小さじ1
- 生しいたけ…2枚
- アスパラガス…2本
- 塩…少々

エネルギー…120kcal タンパク質…12.3g 脂質…4.5g 塩分…0.4g

▶健康レシピはクックパッドでも公開しています。



### Point

鰯の塩味や、野菜の風味を生かした減塩レシピです!

1

鰯は水分をふき取り、こしょうを振る。しいたけは十字の飾り切り、アスパラガスは根元4～5センチの皮をむき、長さ3センチ程度で切る

2

ビニール袋に鰯と★を入れ、混ぜ合わせる。その際、空気を入れて膨らませ、粉が均等につくようにする

3

フライパンに油を熱し、鰯を両面焼く（皮目を先に）。鰯を皿に移したら、しいたけ、アスパラガスを焼く。火が通ったら塩を振って盛り付ける