



暮らしの情報ページ

11月4日(日)
保健センターで開催

めざせ健康人 からだとこころの健康づくり すこやかかさやまヘルシーフェスティバル

皆さんは普段から健康に気をつけて生活していますか。市では今年もめざせ健康人 からだとこころの健康づくりをテーマに保健センターですこやかかさやまヘルシーフェスティバルを開催します。当日は健康に関する相談やパネル展示など、健康づくりに役立つ内容で皆さんをお待ちしています。自分の健康は自分で守るを合言葉に、適度の運動、十分な休養、バランスのとれた栄養を心がけ、健康について考えてみませんか。

日曜健診で
ヘルスチェックしませんか

生活習慣病を早期発見し予防するには、自分の健康状態を知ることが大切です。この機会に健康診査を受け、ヘルスチェックしましょう。

時間10時～11時 内容身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、内科診察、肺検診 医師の指示があったがたは心電図、眼底検査 対象市内在住の30歳～64歳(昭和12年4月1日～47年3月31日生まれ)のかたで、ほかに健診を受ける機会のないかた今年度すでに基本健診を受けたかた今年度中に受診予定のかたは除く定員100名(先着順) 会場2階申し込み10月17日(水)～23日(火)、9時から電話で保健センターへ

自分に合った歯磨きをしよう
歯科検診
健康な歯と歯肉は、きれいで美しく

いものですが、それを維持することはなかなか難しいものです。本人が気づかないうちに、むし歯や歯周病が進行してしまっていることも少なくありません。この機会に歯や歯肉の健康状態を確認してみたいかがでしょうか。



受付時間10時～15時 内容歯科検診、相談、歯みがき指導、フッ素塗布(子どものみ) 会場1階ホール 申し込み当日直接会場へ

子育ての悩みをお受けします
乳幼児健康相談
「子どもの身長や体重を測りたい」、「育て方について相談したい」、「離乳食の進め方を知りたい」など、お子さんに関する悩みや相談に保健婦、栄養士、歯科衛生士がお応えします。お

気軽に相談ください。

受付時間13時～15時 対象就学前の乳幼児 持参品母子健康手帳 会場2階 申し込み当日直接会場へ

歩け歩けで健康確保
すこやかウォーキング

保健センターを出発し、堀兼方面を歩いて戻ってくる約5kmのコースを実施します。健康づくりの一環として、ぜひご参加ください。
時間9時50分出発 小雨決行。9時～9時20分受け付け 持参品歩きやすい服装、靴、タオル、水筒、雨具など 申し込み電話で健康推進課へ



そのほかのコーナー

| 時間 | 名称 | 内容 | 会場 |
|---------|-------------|---------------------------------|----|
| 10時～15時 | 体の痛み相談コーナー | 腰、ひざ、肩などの痛みの相談、けがの応急処置、腰痛体操指導ほか | 3階 |
| | 心の健康コーナー | ストレスチェック、パネル展示ほか | |
| | 薬の事なんでもコーナー | 高齢者の薬の安全な服用法、薬事相談、薬草試飲ほか | |
| | 血液型判定コーナー | 血液型の判定 | |
| | 食生活改善コーナー | 「自分に合った食生活をしていますか」をテーマにした展示ほか | |
| | 国保・年金コーナー | 国保・年金相談、パネル展示ほか | |
| | ポスターコンクール | すこやか都市さやまポスター展、表彰式(13時30分から) | 1階 |
| | 消防防災コーナー | 煙体験ハウス、市民災害対策支援車の展示 | 屋外 |

9 5 8 1 1
問い合わせ健康推進課内線1
6 2 1か保健センターへ ☎ 9 5

暮らしの情報ページは主に市からのお知らせを掲載します。申し込み・問い合わせは→の記号で表します。市役所の所在地は〒350 1380 狭山市入間川1 23 5、電話番号は☎042 953 1111です。

お知らせ

市役所人責(課長職以上)

10月1日付 部長職…企画総務部
賢秘書広報担当・秘書課長兼務(荒井雄一 10月3日付 課長職…市民部市民健康文化センター所長小宮信夫 ↓職員課へ内線3511

平成14年度版埼玉県民手帳を頒布します

頒布日10月18日(木)から 規格価格
大型(14×8.5cm)…500円
小型(11×7cm)…400円 パレット
(16×8.5cm)…500円 頒布
場所市役所2階行政資料室 ↓総務
課へ内線3533

消防活動協力者を表彰

次のかたは、いち早く火災の発生に気がつき、適切な判断と迅速な行動で消防活動に協力され、火災による被害の軽減に尽くされました。
酒井隆鳳氏 ↓消防総務課へ☎953 7112

憩いの家が閉館しました

上奥書の、狭山市憩いの家が、サンパーク奥書狭山市民健康文化センター)のオープンに伴い、9月30日で閉館しました。永らくご利用いただきありがとうございました。
↓高齢者福祉課へ内線1571

出産育児一時金を支給します

狭山市の国民健康保険加入者が出

抹茶入りパン・マッチャくんが学校給食に登場



9月から学校給食に抹茶入りのパン・マッチャくんが登場しています。これは、地産の抹茶を給食に利用できないかと検討を重ね、狭山市茶業協会明松会(あきまつかい)の協力を得て実現したものです。マッチャくんには、リンゴの入ったものと入っていないものの2種類があります。食感は抹茶のほのかな苦みとともに、りんご入りのものはリンゴの甘味もよく合っていました。今後、マッチャくんは給食で年間8回登場する予定です。

産したときは、出産一時金として30万円が支給されます。ただし、社会保険の被保険者だったかたが国保に加入した場合、加入期間によっては国保からではなく社会保険から支給される場合があります。また、出産育児一時金の支給が見込まれるかたで、出産までに当座の資金が必要になったときや医療機関に支払いの必要があるときは、24万円を限度に無利子で貸し付けが受けられます。
↓保険年金課へ内線1051

政治活動用ポスターの掲示禁止期間が定められています

平成14年5月17日任期満了に伴う市長選挙にあつては、候補者または立候補予定者(公職にある者を含む)の政治活動のために使用されるポスター(氏名または氏名が類推されるような事項を表示するもの)および後援団体の政治活動のために使用されるポスター(後援団体の名称を表示するもの)については、任期満了の日の6か月前の日から選挙期日までの間、選挙区内に掲示することが禁止されています。

掲示禁止期間11月17日(土)から選挙期日まで ↓選挙管理委員会事務局へ内線6061

不用品登録制度

譲ります 電子レンジ スチール書

募集

「ささえあい狭山」の会員

『サービスを提供するのも市民、利用するのも市民』というコンセプトの在宅福祉サービス「ささえあい狭山」ではサービスを提供していただけるかたを募集しています。サービスの内容は暮らしの中のちょっとしたお手伝いで、専門的な知識や免許は必要ありません。地域で支え合う活動に参加してみませんか。
↓狭山ささえあい福祉公社事務局へ☎956 7665