

# 元気な嶽山っ子 登場!!

3歳未満で市内在住のお子さんの写真を掲載します。サービス版の写真の裏面に、お子さんの氏名(ふりがな)生年月日を記入し、別紙に保護者の氏名、住所、電話番号、写真に関するコメント(20字程度)を書いて、裏表紙記載の広報課まで封書でお送りください。なお、お寄せいただいた写真は返却しませんのでご了承ください。

問合せ広報課へ内線7162



●お菓子をつまみぐい。おいしい顔です。(入間川・佐野藍海ちゃん・1歳8か月)



●お布団を敷いてあげると大喜び!!(狭山台・花井崇行くん・9か月)



●毎日わいわいルームで遊んでいます。(南入首・浅岡里都ちゃん・1歳11か月)



●いつも元気に遊んでいます。(水野・加藤萌子ちゃん・1歳5か月)

## 健康 福祉



### いきいき 高齢者

#### ●介護予防教室山出前講座

地域の身近な場所に講師が出向いて、介護が必要とならないように予防する教室を開催します。4月から講座メニューが新しく変わりましたので、各種グループでぜひご利用ください。

実施までの流れ5名以上のグループを作る↓メニューを選び、実施希望日の2週間前までに高齢者福祉課に申し込む↓日程調整↓実施 講座メニュー①自分の健康は自分で守る②健診を上手に受けるために③貯筋を増やそう④転ばないための体づくり⑤すこやか体操⑥いつまでも自分の歯でいきいき生活・高齢者の歯



### のびのび 子ども

#### ●育児学級

日時5月14日、9時～11時30分と21日、10時～11時30分いずれも水曜日(全2回) 対象平成14年9月22日～12月4日に生まれた第1子の親子 定



### すくすく マタニティ

員25組 申込み保健センターへ ☎959 5811

●マタニティスクール  
日時5月9・12・13日の月・火・金曜日、9時～12時と14日(水)、10時～12時 内容沐浴方法など 対象平成15年7月14日～11月9日に出産予定の初妊婦 定員45名 費用350円(調理実習代) 父親の参加も歓迎 申込み保健センターへ ☎959 5811

●コッコツ貯筋倶楽部が始まります!  
ちよきんくらぶ  
いつまでも自分の足で歩くために、仲間と一緒にコッコツ貯筋してみませんか。  
日時5月～7月の毎週2回と8月22日、9月26日、10月24日、13時30分～15時30分(全28回) 内容体力測定、理学療法士と健康運動指導士による体操、筋力トレーニング、太極拳など 対象40歳以上の次のいずれかに該当する方 介護保険で要支援の認定を受けている 要介護認定はされていないが軽い障害や病気がある(医療での機能訓練を受けている方、医師から運動を制限されている方は不可) 定員15名 費用1千円程度(テキスト代ほか) 申込み4月23日(水)までに保健センターへ ☎959 5811

# 健康カレンダー 5月

みんなの健康と福祉 狭山市保健センター 〒350-1304 狭山台3-24 ☎959-5811

## ●乳幼児健康診査

	健診日	対象	持参品
4か月児	6日(火)	平成14年12月13日～15年1月3日生まれ	母子健康手帳、健康診査票、予防接種手帳
1歳6か月児	21日(水)	平成13年10月27日～11月18日生まれ	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ
3歳児	20日(火)	平成12年1月24日～2月15日生まれ	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、採尿、目と耳の検査結果

いずれも13時～14時に受け付け。他で健診を受けた方は保健センターにご連絡ください

## ●乳幼児健康相談・身体計測

日時20日(火) 9時～10時 対象 相談...就学前の乳幼児 計測...平成14年6・8・10・12月、平成15年2・4月生まれ 持参品母子健康手帳

## ●離乳食講習会・試食と相談

日	時	対象
6日(火)	13時45分～15時	3～8か月児(離乳食初期)
20日(火)	9時30分～11時	3～12か月児(離乳食初期～後期)

## ●ポリオ

実施日	対象	持参品
26日(月)	平成14年5月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票
27日(火)	平成14年6月生まれ	
28日(水)	平成14年7月生まれ	
29日(木)	平成14年8月生まれ	

時間はいずれも13時30分～14時30分。ポリオは生後3～90か月に、6週間以上間隔をあけて2回服用してください。対象児以外で未接種の方は、保健センターにお申し込みください。他で接種を受けた方も保健センターにご連絡ください

会場教育センター  
(車でのお来場は  
ご遠慮ください)



## ●肺検診

日時	対象	内容
7日(火)～9日(金)と 12日(月)～16日(金) 13時～15時	16歳以上の他で検診を受けたことがない方	胸部レントゲン、喀痰検査(30歳以上で6か月以内に血痰があったか、喫煙指数が600以上の方)

問合せ保健センターへ☎959 5811

## ●日曜・祝日の急患

医療機関名	診療科目	所在地・電話番号
狭山厚生病院	小児科、内科、皮膚科 午前中は一般診療	中央1 24 10 ☎957 9111
人間川病院	内科、外科、脳外科、小児科、胃腸科、循環器科、整形外科、眼科、泌尿器科、肛門科、呼吸器科	祇園17 2 ☎958 6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、整形外科、胃腸科、循環器科、皮膚科	富士見2 19 35 ☎959 7111
至聖病院	内科、外科、脳外科、整形外科、小児科、皮膚科	下奥富1221 ☎952 1000
狭山病院	内科、外科、小児科、循環器科、脳神経外科、整形外科、泌尿器科、婦人科、皮膚科	鶴ノ木1 33 ☎953 6611

いずれも急患のみ。日程により当番医が替わりますので、受診前にお問い合わせください

## ●休日診療急患センター

診療科目内科、外科、小児科、歯科 診療日3・4・5・11・18・25日、9時～12時と13時～17時(歯科は15時まで) 所在地狭山台3 24 電話番号☎958 8771



武田 義則さん(堀兼在住・63歳)  
「ソフトボールチームで毎週練習しています。仕事がない日には、寿荘でお風呂や将棋、カラオケも楽しんでいます。気持ちを若く保つのが健康の秘訣ですね」



●大腸がん検診を実施します  
容器を受け取り、指定の日程に保健センターに提出してください。  
容器配布日時5月7日(水)9時(金)と12日(月)～16日(金)、13時30分～16時 対象昭和14年4月1日～49年3月31日生まれの方 問合せ保健センターへ☎959 5811



すこやか  
おとな