

# 元気な赤ちゃん 登場!!



●カーテンでいないいいないばあ。(笹井・鈴木陸太くん・11か月)



●お祭りでの甚平姿、似合う?(新狭山・萩原美桜ちゃん・1歳5か月)



●上手に寝返り。得意の笑顔(北入曾・和田柊也くん・9か月)



●暑いときはやっぱりこれだネ。(富士見・小沢唯花ちゃん・1歳4か月)

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。写真を多数お寄せいただいているため、抽選で掲載します。また、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

## 健康 福祉

### 健康づくりのための食事は 主食+主菜+副菜の組み合わせがポイント!

●**主食**

ごはん、パン、麺などの穀物料理

●**主菜**

魚、肉、卵、大豆、大豆製品、チーズが中心の料理

●**副菜**

野菜、いも、海藻、きのこなどが中心の料理(具たくさん汁物も含む)

●1度の食事に主食は1品、主菜も1品、副菜は1~3品が目安です。このような食事を1日に2食以上そろえると栄養のバランスがよくなります。

### 副菜料理もう一品のコツ

副菜料理は野菜、芋、海藻、きのこが中心の料理です。大人の場合、野菜は一日350g、芋は100g程度食べたいので、一食あたり150gほどの野菜や芋が必要です。各ご家庭でよく使う器にどのくらいの野菜や芋を盛り付けているのかわかっておくと便利でしょう。一般的に、小鉢ひとつのお浸しは80g前後、同じ小鉢に生のせん切りキャベツを盛り付けると40~50g程度です。普通のおわん一杯のけんちん汁なら、具全体で100g程度盛り付けることができます。

●乳幼児すこやか  
訪問事業を開始  
保健センターの乳幼児健康

のびのび  
子ども

95811

問合せ保健センターへ ☎95



写真はイメージ

「乳幼児すこやか訪問員」がお伺いします。訪問員は、主任児童委員として日ごろから地域での子育てを支援していますので、安心して相談できる方です。育児やお子さんの発育について心配なことなどありましたら、お気軽にご相談ください。

95811

申込み保健センターへ ☎95



すくすく  
マママニエ

●両親学級  
初めて赤ちゃんを迎える夫婦のための両親学級です。沐浴の練習をしたり、妊娠、出産、育児への思いを分かち合いながら、2人で子育てする大切さを学んでみませんか。  
日時11月15日(土)、9時20分~12時 対象12月14日以降出産予定の初妊婦と夫 定員20組  
申込み保健センターへ ☎95

# 健康カレンダー11月

## ●乳幼児健康診査

対 象	健診日	持 参 品
4 か月児 平成15年6月13日 ～7月5日生まれ	10日(月)	母子健康手帳、健康 診査票
1歳6か月児 平成14年4月26日 ～5月18日生まれ	25日(火)	母子健康手帳、健康 診査票、歯ブラシ
3 歳 児 平成12年7月27日 ～8月18日生まれ	21日(金)	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。ほかの機関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21日(金) 9時～10時 対象▶相談...就学前の乳幼児▶計測のみの方...平成14年12月、平成15年2・4・6・8・10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 児
10日(月) 13時45分～15時	3～8か月児(離乳食初期)
21日(金) 9時30分～11時	3～12か月児(離乳食初期～後期)

申し込みは不要。何回でも参加できます

## ●マタニティスクール(全4回)

日 時	対 象	定員	費 用
11日(火)～13日(木) 9時～12時	平成16年1月14日 ～5月11日に出生 予定の初妊婦	45名	350円 (調理実習費)
14日(金) 10時～12時			

父親の参加も歓迎。申し込みが必要、電話も可

## ●育児学級(全2回)

日 時	対 象	定員	費 用
27日(木) 9時～11時30分	平成15年4月2日 ～6月27日生まれ の第1子	25組	無 料
12月1日(月) 10時～11時30分			

申し込みが必要、電話も可

## ●肺検診

日 時	対 象	内 容
4(火)～7(金) 11(火)～14(金) 17(月)～20(木) 23(水)～26(金) 13時～15時	16歳以上の他で 検診を受けたこと のない方	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 600以上)

## ●大腸がん検診容器配布

申込日時4～7・11～14・17～20・26～28日、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 配布場所保健センター

## ●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2・3・9・16・23・24・30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



下村直之さん(青柳在住・66歳)

「自分に合う体操をしたり、バランスの良い食事をする事でいつも健康です。しかし何と言っても、孫たちの可愛い笑顔を見るとびきりの元気が出ますね」

## ●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、肛門科、呼吸器科、消化器 科、婦人科、皮膚科	鷺ノ木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

## ●小児科救急医療病院群輪番制病院

曜 日	時 間	医療機関名	所在地・電話番号
月曜日	18時～翌8時	埼玉医科大学 大学附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465
火曜日 水曜日	18時～翌8時	人間川病院	祇園17 2 ☎958 6111
木曜日	18時～翌8時	国立西埼玉 中央病院	所沢市若狭2 1671 ☎948 1111
金曜日 土曜日	18時～翌8時 13時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木 1 33 ☎953 6611
日曜日	8時～18時 18時～翌8時	埼玉医科大学 大学附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465

保健センターでは、空調設備などの改修工事のため駐車場の一部が利用できません。健(検)診などの際は、できるだけ公共交通機関をご利用くださいますよう、ご協力をお願いします