

# 元気な奥山っ子 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。縦位置で撮ったサービス版写真の裏面に、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



●仮面ライダーみたいでかっこいいでしょ(狭山台・大河原明人くん・2歳9か月)



●外でバーベキュー楽しいよ!お肉も切ったよ!(新狭山・高島悠希くん・2歳9か月)



●コスモスの前で、ちよっぴり恥ずかしいな(新狭山・今坂愛来子ちゃん・1歳11か月)



●仲よし兄妹、はいポーズ!(水野・荻野竜也くん・2歳6か月、茜ちゃん・11か月)



のびのび  
子ども

### ●育児学級

日時平成16年1月14日(水)、9時~11時30分と20日(火)、10時~11時30分(全2回) 対象平成15年5月21日~8月14日生まれの第1子 定員25組  
申込みが必要 申込み保健センターへ ☎959 5811

### ●離乳食講習会

#### 試食と相談

4か月児健康診査・乳幼児健康相談と同時に開催しています。どうぞご参加ください。  
離乳食初期(4~5か月ごろ) / 日時平成16年1月13日(火)、13時45分~15時(簡単な講義もあわせて実施) 離乳食初期(後期) (4~12か月ごろ) / 日時1月7~28日(水)、9時30分~11時



すこやか  
おとな

### ●狭山保健所の

#### HIV(エイズ)検査

検査日時毎月第1月曜日、9時~10時(予約は不要、該当日が祝日の場合は実施しない) 結果通知検査を受けた翌週の水曜日(本人が受け取る) 検査料1千370円(感染の心配がある場合は無料) 診断書

時 申し込み不要(何回でも参加できます) 問合せ保健センターへ ☎959 5811



すくすく  
マタニティ

### ●マタニティスクール

日時平成16年1月19~21日(月~水)、9時~12時と22日(木)、10時~12時(全4回) 対象平成16年3月22日~7月19日出産予定の初妊婦 定員45名 費用350円(調理実習費) 父親の参加も歓迎  
申込み保健センターへ ☎959 5811

料1千490円 問合せ狭山保健所へ ☎954 6212

## 寒くなる冬場に備えて

### 寒さと血圧の関係

これから寒さが厳しくなる季節、「おじいちゃんがお風呂場で倒れた」など、思わぬ事故の話を目にします。

どうして、このような事故が冬に多く起こるのでしょうか。

これは、血圧と大きな関係があります。寒さを感じると、意志とは関係なく体内の末梢の血管が急激に収縮し、血圧が上昇します。お風呂場で倒れてしまうことが多いのは、暖かい居間から寒い脱衣所に行って衣服を脱ぐため、温度差で急に血圧が上昇するからなのです。

このような事故を防ぐため、脱衣場や浴室をあらかじめ暖かくして居間との温度差をなくすなど、普段から心がけることが大切です。

問合せ保健センターへ ☎959 5811

# 健康カレンダー1月

## ●乳幼児健康診査

対象	対象	健診日	持参品
4か月児	平成15年8月21日 ～9月12日生まれ	13日(火)	母子健康手帳、健康診査票
1歳6か月児	平成14年6月11日 ～7月3日生まれ	7日(水)	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ
	平成14年7月4日 ～7月26日生まれ	27日(火)	
3歳児	平成12年9月11日 ～10月3日生まれ	9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
	平成12年10月4日 ～10月26日生まれ	28日(水)	

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7・28日(水) 9時～10時 対象▶相談...就学前の乳幼児▶計測のみの方...平成15年2・4・6・8・10・12月生まれ 持参品母子健康手帳

## ●ポリオ(会場は教育センター。車でのお来場はご遠慮ください)

実施日	対象	持参品
14日(水)	平成14年11月生まれ	母子健康手帳、予防接種予診票
15日(木)	平成14年12月生まれ	
19日(月)	平成15年1月生まれ	
20日(火)	平成15年2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週間以上の間隔をあけて2回服用してください。対象児以外で未接種の方は、保健センターに申し込んでください。他で接種を受けた方も保健センターにご連絡ください



## ●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1～4・11・12・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



水野久子さん(柏原在住・86歳)

「字を書くのが好きで、公民館のペン字同好会で毎週活動しています。手先を使うのでとてもよい刺激になりますし、食事にも気をつけて、健康に心掛けています」

## ●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	下奥宮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	埼玉医科大学附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465
		国立西埼玉中央病院	所沢市若狭2 1671 ☎948 1111
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	18時～翌8時	狭山病院	鷺ノ木1 33 ☎953 6611
土曜日	13時～翌8時		
日曜日	8時～18時	埼玉医科大学附属病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465
	18時～翌8時		