



●お外でごはん。お友だちとバーベキューしているの！(狭山台・横山葵ちゃん・2歳1か月)



●いつも一緒。仲良しやんちゃトリオ！(水野・富島大樹くん・浅見航輝くん・荒木福杜くん)



●寝起きは良いんだけど…まだ少し眠そう。(入間川・有田遥香ちゃん・1歳9か月)

元気な山っ子
登場!!

健康福祉



宮野正男さん(北入曾在住・83歳)

何といても、健康の秘訣は、毎日の早寝早起きと畑仕事です。寝る前に飲む一杯のお酒も元気の素。これから始まる大好きな高校野球がとても楽しみです。



すこやか
おとな

介護しているご家族も
健康診査の受診を

毎日の介護で、健診が受けられない方のために実施します。
期間9月1日～11月30日 場

所市内指定医療機関か保健センター 対象市内在住で要介護度4以上の家族を自宅で介護している30歳以上の方 問合せ保健センターへ ☎2959・5811

ファミリー・サポート・センター 入会説明会

保護者の病気や外出のとき、お子さんをお預かりして、子育てのお手伝いをする会です。
日時9月10日、10月8日、11月10日、12月10日の水・金曜日 13時30分～15時30分 ※保育あり、申込みが必要 問合せ(狭山)ささえあい福祉公社内さやまファミリー・サポート・センターへ ☎2956・7667

楽しくやせる教室

日時9月8・15・29日、10月13・28日、11月10日、12月2日、平成17年2月24日の水・木曜日 9時～13時 内容健康的にやせるための調理実習、血液検査、ストレッチ体操、グループワークなど 対象60歳未満でBMI(体格指数)が25以上で全日程参加できる方(BMIは体重を身長×身長で割った

数値) ※例・身長155cm、体重60kgの場合: $60 \div (1.55 \times 1.55)$ 定員25名 費用調理実習費1千500円、血液検査費1回500円(3回を予定) 申込み8月16日(月)～27日(金)に保健センターへ ☎2959・5811

介護支援専門員の

実務研修受講試験対策講座

日時8月25日～9月15日の月・水・金曜日、18時30分～20時30分(全10回、1回だけの参加も可) 定員20名 費用1回1千円 ※試験合格後の実務研修に向けた指導もあり 申込み(狭山)ささえあい福祉公社へ ☎2956・7665



いきいき
高齢者

65歳以上の健康診査

9月～11月に市内指定医療機関で、65歳以上の方を対象に基本健康診査を行います。該当する方には、8月下旬にはがきでお知らせします。希望者は、必ずはがきを持って

受診してください。なおがん検診と肝炎検査は、一部自己負担となります。
問合せ保健センターへ ☎2959・5811

コツコツ貯筋倶楽部

いつまでも自分の足で歩くためコツコツ貯筋しましょう。
日時9月21日～12月21日の毎週火・木曜日と平成17年1月25日、2月22日、3月22日の火曜日、13時30分～15時30分(全28回) 内容体力測定、体操、筋力トレーニングなど 対象40歳以上で次のいずれかに該当する方(医師から運動制限されている方は不可。事前に保健師が健康状態を確認) ▼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 ▼よろけて骨折をしたことがある ▼ほかで機能訓練を受ける機会がない 定員15名 持参品運動しやすい服装、靴 ※自力で通うことが困難な方は送迎の利用が可能。また、かかりつけ医による許可(診療情報提供書)が必要 申込み9月3日(金)までに保健センターへ ☎2959・5811

健康カレンダー9月

●乳幼児健康診査

対 象	健診日	持 参 品
4か月児	平成16年4月28日 ～5月20日生まれ	21日(火) 母子健康手帳、健康診査票
1歳6か月児	平成15年2月16日 ～3月10日生まれ	10日(金) 母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ
3歳児	平成13年5月19日 ～6月10日生まれ	17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。対象者には1か月前に健診票を郵送します。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10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15年10・12月、平成16年2・4・6・8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
10日(金) 9時30分～11時	4～12か月児(離乳食初期～後期)
21日(火) 13時45分～15時	4～5か月児(離乳食初期)

※申し込みは不要。何回でも参加できます

●両親学級

日 時	対 象	出産予定日	持 参 品
25日(土) 9時～12時	妊娠週数16～35週(5～9か月の間)の初妊婦とその夫	平成16年10月24日 ～平成17年3月12日	母子健康手帳

※申し込みが必要(電話も可)

●マタニティスクール(全4回)

日 時	対 象	定 員	費 用
14日(火)・15日(水) 9時～12時 16日(木)・17日(金) 9時～12時 22日(水)・23日(木) 10時～12時	平成16年11月18日～平成17年3月1日に出産予定の初妊婦	45名	350円 (調理実習費)

※申し込みが必要(電話も可)。父親の参加も歓迎

●育児学級(全2回)

日 時	対 象	定 員
16日(木)、9時～12時 28日(火)、10時～11時30分	平成16年1月29日～4月16日生まれの第1子	25組

※事前に申し込みが必要(電話も可)

●ポリオ(会場は保健センター)

対 象	日 時	持 参 品
平成15年10月生まれ	13日(月) 13時30分～14時30分	母子健康手帳、予防接種予診票
平成15年11月生まれ	14日(火)	
平成15年12月生まれ	15日(水)	

※3～90か月未満で接種し、6週間以上の間隔で2回服用してください。対象者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(電話も可。先着順)

●肺検診

日 時	対 象	内 容
1(水)～3(金) 6時～8時 27(月)～30(木) 13時～15時	昭和15年4月1日以降に生まれ16歳以上で他で検診を受ける機会のない方	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)

9月の「ワイワイ広場」みんな遊びに来てね!!

三ツ木公園会場は、当日が彩の国まごころ国体の駐車場となるため公園内の砂場付近で行います。車が多く出入りしますので、十分注意してください。
開催日・会場▶2日(木)…下広瀬子ども広場▶7日(火)…若葉台児童交通公園▶9日(木)…広瀬東2丁目公園▶14日(火)…三ツ木公園▶21日(火)…水押第2児童公園▶28日(火)…下奥富河川敷公園 ※時間はいずれも10時30分～11時30分、水押第2児童公園以外は雨天中止 問合せ乳幼児情報センターへ☎2958-1155

●大腸がん検診容器配布

申込日時1日(水)～3日(金)、6日(月)～8日(水)、27日(月)～30日(木)、13時～16時 配布場所保健センター 対象昭和15年4月1日～50年3月31日生まれの方 費用700円 ※4月から、がん検診の受診料の一部を自己負担していただいています

●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5・12・19・20・23・26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☎2958-8771

●休日・夜間の急患

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 ☎2957-9111
入間川病院	内科、外科、脳外科、小児科、整形外科	祇園17-2 ☎2958-6111
狭山中央病院	内科、外科、脳外科、整形外科	富士見2-19-35 ☎2959-7111
至聖病院	内科、外科、整形外科	下奥富1221 ☎2952-1000
狭山病院	内科、外科、小児科、循環器科	鶴ノ木1-33 ☎2953-6611

※いずれも急患のみ。日程により担当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の群輪番制病院

曜日	時 間	医療機関名	所在地・電話番号
日曜日	8時～18時	狭山病院	鶴ノ木1-33 ☎2953-6611
	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
月曜日	18時～翌8時	狭山病院	鶴ノ木1-33 ☎2953-6611
火曜日 水曜日	18時～翌8時	入間川病院	祇園17-2 ☎2958-6111
木曜日	18時～翌8時	西埼玉中央病院	所沢市若狭2-1671 ☎2948-1111
金曜日	18時～翌8時	狭山病院	鶴ノ木1-33 ☎2953-6611
土曜日	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

※日曜日以外で当番日が祝日・年末年始の場合、その曜日の夜を担当する病院が昼間の診療も行います