

元気な登山っ子

登場!!



3歳未満の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

●歌が大好き!一度マイクを握ったら放しません(北入曾・小野寺威吹くん・2歳)

●毎日一緒に遊んでいるお友だちです!とっても仲良し!(新狭山・大森美優ちゃん・8か月)



すくすく
マタニティ

両親学級

日時平成17年1月29日(土)、9時~12時 対象2月27日~7月16日出産予定の初妊婦とその夫 持参品母子健康手帳 申込み保健センターへ ☎2959 5811

マタニティスクール

日時平成17年1月18・19・26日の火・水曜日、9時~12時と27日(木)、10時~12時(全4回) 対象3月25日~7月5日出産予定の初妊婦 定員45名 費用350円(調理実習費) 持参品母子健康手帳、筆記用具 父親の参加も歓迎 申込み保健センターへ ☎2959 5811



すこやか
おとな

栄養士・管理栄養士の登録
保健センターでは、栄養士・



奥富まつ子さん(青柳在住・66歳)
孫と過ごす時間は、私を元気にしてくれます。今日も一緒に出かけました。楽しく遊んだり、話し相手になったりして、いつも笑いが絶えません。



1月の「ワイワイ広場」
みんな遊びに来てね!!

開催日・会場▶6日(木)..水押第2児童公園▶11日(火)..堀兼神社堀向農村公園▶13日(木)..柏原学童保育室▶18日(火)..下奥富河川敷公園▶19日(水)..智光山公園内緑の相談所前芝生広場 追加開催▶20日(木)..水富公民館▶25日(火)..広瀬東2丁目公園 時間はいずれも10時30分~11時30分。堀向農村公園、下奥富河川敷公園、智光山公園は雨天中止。そのほかの会場は公民館内か自治会館内で行います
問合せ乳幼児情報センターへ ☎2958 1155

(医)尚書(財)狭山さきえい福祉公社共催
本ムヘルパー養成研修2級課程
日時平成17年1月17日(月)~3月初旬 内容講義、実習 対象市内在住で介護関係に就労希望の全回参加できる方 定員25名(多数は抽選) 費用5万円 申込み1月5日(水)までに往復はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日、動機を記入し、同公社へ ☎3350 1306 富士見1 14 11 北野第2ビルへ ☎2956 7665

知っていますか? 自分の血圧

血圧は、年齢や季節、そして1日の間でも運動や食事、感情の起伏などによって変化しています。例えば、冬のこの時期、寒さを感じると、意思とは関係なく体内の抹消血管が急激に収縮し、血圧が上昇しやすくなります。特に高齢者は、入浴するときなど室温の温度差で血圧が上昇し、倒れるような事故も多く発生するので注意が必要です。また、何らかの原因で血圧の調整機能に障害が起こると、慢性的に血圧が高くなる状態が続きます。上が140mmHg以上、下が90mmHg以上のどちらの場合も高血圧です。高血圧は脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの病気の原因にもなります。血圧が高い場合は、医師に相談しましょう。



同じ時間帯の安静時に測定して記録するとよいでしょう

問合せ保健センターへ ☎2959 5811

健康カレンダー1月

●乳幼児健康診査

対象	健診日	持参品
4か月児 平成16年8月21日 ~9月12日生まれ	14日(金)	母子健康手帳、健康診査票
1歳6か月児 平成15年6月11日 ~7月3日生まれ	5日(水)	母子健康手帳、健康診査票、歯ブラシ、母子健康手帳、健康
3歳児 平成13年9月11日 ~10月3日生まれ	7日(金)	診査票、歯ブラシ、尿(採尿ビニール袋)、目と耳のアンケート

いずれも13~14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5日(水) 9時~10時 対象▶相談...就学前の乳幼児▶身体計測のみの方...平成16年2・4・6・8・10・12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
5日(水)	9時30分~11時	4~12か月児(離乳食初期~後期)
14日(金)	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

●育児学級(全2回)

日	時	対象	定員
26日(水)	9時30分~12時	平成16年6月3日~	25組
2月2日(水)	10時~11時30分	8月26日生まれの第1子	

事前に申し込みが必要

●肺検診

日時	対象	内容
20・21日(木・金) 24日(月)~ 28日(金) 13時~15時	昭和15年4月1日以降に生まれ16歳以上でほか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(1日の本数×年数)が600以上)

●大腸がん検診容器配布

申込日時20・21日(木・金)、24日(月)~28日(金) 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負担していただいています

●精神保健に関する相談

日時28日(金) 9時30分~12時 内容専門医による相談 対象精神神経科で受診したことがない方 事前に申し込みが必要

●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1~3日、9・10・16・23・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 ☎2958 8771



●ママのお腹にいと ●初めての観覧車に笑きから仲よし!(狭山台・顔。でも、ここはどこ? 斎藤修宇くん・2歳・櫻(新狭山・今江もも香一本一太くん2歳1か月) やん・11か月)

●ツベルクリンと判定・BCG(会場は保健センター)

結核予防法の改正で、平成17年4月1日以降、生後6か月を過ぎるお子さんはBCG予防接種が受けられなくなります。お済みでない方は、この機会に接種しましょう。接種の有無は母子手帳で確認してください。

対象	ツベルクリン 接種日・受付時間	判定・BCG 接種日・受付時間	持参品
生後3~48か月の未接種者(今後の予定は除く)	11日(火) 10時~11時	13日(木) 10時~11時と 13時~14時	母子健康手帳、 予防接種予診票

ツベルクリン反応検査で陰性の場合、BCGを1回接種します。なお、過去に陽性と判定された方の接種は不要です

●小児科救急医療病院群の輪番制病院

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	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
	18時~翌8時	埼玉医科大学病院	毛呂山町毛呂本郷38 ☎049 276 1465
月曜日	18時~翌8時	狭山病院	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
火曜日 水曜日	18時~翌8時	人間川病院	祇園17 2 ☎2958 6111
木曜日	18時~翌8時	国立病院機構 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	鷲ノ木1 33 ☎2953 6611
土曜日	18時~翌8時	埼玉医科大学病院	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

●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
人間川病院	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	下奥宮1221 ☎2952 1000
狭山病院	内科、外科、小児科、循環器科	鷲ノ木1 33 ☎2953 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