

## コツコツ貯筋倶楽部

使って貯る「筋肉貯筋」いつまでも自分の足で歩くために貯筋しましょう。

日時9月27日～12月22日の毎週火・木曜日と平成18年1月17日、2月14日、3月14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、レクリエーション、太極拳など  
対象40歳以上で次のいずれかに該当する方。ただし、医師から運動を制限されている方は参加できません。事前審査あり 介護保険で要支援認定を受けている方 要介護認定は受けていないが軽い障害や病気のある方 よろけて骨折をしたことがある方 機能訓練を受ける機会がない方 定員15名 持参品運動しやすい服装・靴 掛かりつけの医師による許可(診療情報提供書)が必要。自力で通うことが困難な方には送迎があり 申込み9月9日 までに保健センターへ 2959 5811



●あっ! どこかに何か面白い事見つけたのかな?(青柳・田中康介くん・11か月)

元気な飛山っ子  
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。縦位置で撮った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た場合は、抽選で掲載します。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

# 健康福祉



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

在宅介護をしているため、健康診査の受診が困難な家族を対象に実施します。

期間9月1日～11月30日

場所市内指定医療機関、保健センター 対象市内在住で、介護保険の要介護度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

## 楽しくやせる教室

日時9月22日、10月6・19日、11月2・18日、12月1日、平成18年2月23日の水・木・金曜日、9時～13時(全7回) 内容健康的にやせるための調理実習、血液検査、ストレッチ体操など 対象60歳未満でBMI(体格指数)体重kgを身長m×身長mで割った数値が25以上の方 定員30名 費用1千500円(調理実習費。ほかに血液検査費500円が3回分必要) 申込み8月17日～30日 に保健センターへ 2959 5811

## 65歳以上の健康診査

9～11月に市内指定医療機関で65歳以上今年度65歳になる方を含む)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ので、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

## 健康はなまる講座

ライフスタイルを見直して、食事や運動、休養で健康をはなまるにしましょう。

日時9月20・27日、9時～12時30分(全2回) 内容食事のバランスチェック、調理実習など 対象コレステロール、血糖値が気になる方、健康管理の基本を学びたい方など 定員30名 費用400円(調理実習費) 申込み8月17日～30日 に保健センターへ 2959 5811

## 養成研修

視覚障害者移動介護従業者の 日時9月4・9・16日(日・金) 9時～17時(全3回) 内容講義、介護実習 対象市内在住で視覚

障害者の移動介護に従事したい方 定員20名(多数は抽選) 費用1万5千750円(受講料) 申込み8月24日 必着で往復はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日、受講の動機を記入し、狭山ささえあい福祉公社 〒350 1306 富士見1 14 11 北野第2ビル)へ 2956 7665

## 介護者交流会

日ごろの介護についての思いを話ませんか。

日時8月30日、14時～16時 場所入間川在宅介護支援センター 対象介護をしている方 定員20名 申込み8月23日 までに同センターへ 問合せ高齢者福祉課内線1573か同センターへ 2956 3366



すくすく  
ママニテイ

## 両親学級

日時9月10日、9時～12時 対象10月2日～平成18年2月25日に出産予定の初妊婦と夫 持参品母子健康手帳 申込み保健センターへ 5959 5811



# 健康カレンダー 9月

## ●乳幼児健康診査

対象	対 象	健診日
4か月児	平成17年4月5日～4月27日生まれ	2日
	平成17年4月28日～5月20日生まれ	21日
1歳6か月児	平成16年2月16日～3月10日生まれ	14日
3歳児	平成14年5月19日～6月10日生まれ	13日

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。なお、4か月児の健診日は、離乳食講習会もあり。時間は13時45分～15時

## ●乳幼児健康相談・身体計測

日時2日、9時～10時(9時30分～11時は離乳食講習会)  
対象 相談...就学前の乳幼児 身体計測のみの方...平成16年10・12月、平成17年2・4・6・8月生まれ 持参品母子健康手帳

## ●ポリオ(会場は保健センター)

日 時	対 象	持参品
5日 13時30分	平成16年10月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票
6日 ~	平成16年11月生まれ	
7日 14時30分	平成16年12月生まれ	

ポリオは生後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)

## ●BCG(会場は保健センター)

接種日・受付時間	対 象	持 参 品
6日、10時～11時	平成17年5月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票

生後6か月になるまでに1回接種。当日、都合の悪い方は、早めに保健センターにご相談ください。生後6か月を過ぎると集団接種 無料 が受けられません

## ●休日診療急患センター(2958 8771)

診療科目内科、外科、小児科、歯科 診療日4・11・18・19・23・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 診療日により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください。

## ●救急指定病院(休日・夜間の急患診療機関)一覧

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、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	鷺ノ木1 33 2953 6611

いずれも急患のみ。日程により担当医が変わりますので受診前にお問い合わせください

## 9月のワイワイ広場

みんな遊びに来てね!!

開催日・会場 6日 ...三ツ木公園  
7日 ...智光山公園内緑の相談所前芝生広場 13日 ...上奥富運動公園 14日 ...下広瀬子ども広場 20日 ...水押第2児童公園 21日 ...堀向農村公園 27日 ...上広瀬区画整理地内3号公園  
特別開催25日 ...智光山公園内緑の相談所前芝生広場 時間はいずれも10時30分～11時30分。雨天の場合、三ツ木公園と水押第2児童公園は自治会館、そのほかの会場は中止になります  
問合せ乳幼児情報センターへ 2958 1155

## ●育児学級(全2回)

日 時	対 象	定 員
7日、9時～12時	平成17年1月17日～4月7日 生まれの第1子	25組
16日、10時～11時30分		

申し込みが必要

## ●成人検(健)診の申し込み

保健センターで受診直接窓口か専用電話 祝日を除く月～金曜日の9時～16時へ 2959 1311

実施月	実 施 日			申込期間
	基本健康診査	胃がん検診	乳がん・子宮がん検診	
11月	1・2日(火・水)、 7日～9日 24・25日(木・金)、 28日～30日	1・2日(火・水)、 7日、9日～ 11日、25日、 28日～30日	検診なし	9月30日 まで
12月	1・2日(木・金)	1・2日(木・金)	9日、12・13日 (月・火)、15日、 19日	9月1日 ～ 10月31日

大腸がん検診・肺検診は基本健康診査の実施日に受け付け。受付時間 大腸がん検診...13時～16時 肺検診...13時～15時  
受診は年度内に各検(健)診1回のみ。9月実施分は申し込みを終了。上記以外の日程は、すこやかさやま健康カレンダーか市の公式ホームページをご覧ください

市内指定医療機関で受診直接窓口か検診名、住所、氏名、電話番号、生年月日、性別をはがきかFAXで保健センターへ(11月末日まで随時受け付け)

## ●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	鷺ノ木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	鷺ノ木1 33 2953 6611
火曜日	18時～翌8時	人間川病院	祇園17 2 2958 6111
水曜日			
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	鷺ノ木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