

健康福祉

元気な狭山っ子
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

すこやかウォーキング

智光山公園を起点として「すこやかウォーキング」を行います。健康づくりのきっかけに、ぜひご参加ください。
日時11月12日(9時 小雨決行) 集合市民総合体育館前
内容智光山公園とサイクリングコースを回る約7.5km(ショートコース3.2kmもあり) 持参品歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物、雨具など 申込み11月9日までに健康推進課 市の公式ホームページからも申し込み可へ 2956 8050



すこやか
おとな



●大好きなスイカをたくさんどうぞ!(新狭山・切敷温史くん・1歳7か月)



●いつもニコニコ我が家のかわいいお姫様!(狭山・市原千華子ちゃん・4か月)

社会保険労務士の試験対策講座
日時11月6日(平成18年8月)の日曜日、9時~16時(全40回)

時間はいつでも9時30分~12時 11月19日のみ13時30分~16時
内容 第1回:健康診査の結果を振り返る、たばこ・アルコールと健康 第2回:食事の自己チェック法を学ぶ、正しい歯磨き法を学ぶ 第3回:体力チ

回	日程	会場
5	12月17日	水富公民館 2954 4730
4	12月3日	柏原公民館 2954 4731
3	11月26日	水富公民館 2954 4730
2	11月19日	柏原公民館 2954 4731
1	11月13日	広瀬公民館 2953 6500

回	日程	会場
5	12月9日	堀兼公民館 2958 4050
4	12月2日	奥富公民館 2954 4829
3	11月25日	新狭山公民館 2953 9034
2	11月18日	堀兼公民館 2958 4050
1	11月11日	堀兼公民館 2958 4050

定員20名 費用6万円 申込み
狭山ささえあい福祉公社へ
2956 7665
健康づくり講座(後期)
生活習慣病を予防しよう
Aコース(金曜日)

緑茶で健康 歯も健康

彩の国 歯の祭典2005

県を挙げて行っている歯科保健イベントが今年も市内で行われます。メインテーマは「育てよう豊かな心と笑顔」です。ぜひ、ご参加ください。
開催日10月16日 場所市民会館 問合せ健康推進課
2956 8050か埼玉県歯科医師会へ 048 829 2323

会場	時間	内容
小ホール	10時~11時15分	記念式典、表彰式
	13時~14時	文化講演会「お茶と日本人」
大ホール	11時と13時30分から(各45分)	ミッフィーショー
会議室	11時から	歯科相談、口臭測定、歯科医師会・歯科技工士会・歯科関連製品業者コーナー
展示室	10時から	フッ素塗布(先着1千名)
ロビーなど	11時から	食改善コーナー、乳酸菌飲料試供品の配布(先着)、スタンプラリー、図画ポスター・健康啓発の標語応募作品を展示
	14時~14時30分	大宮アルディージャ選手サイン会

エックとストレッチ体操、筋力アップ運動 第4回:副菜料理をもう一品調理実習) 第5回:すこやか体操とウォーキング 対象市内在住・在勤の方 定員各日20名(4回めは15名) 費用3500円(調理実習費、当日集金) 申込み10月18日 各会場へ 問合せ健康推進課 2956 8050か各会場へ

ささえあい狭山の説明会

「ささえあい狭山」は暮らしの中で、支援が必要な方とサービスを提供できる方がそれぞれ会員となつて、相互に協力し合い、市民福祉の増進を図る会員組織です。ささえあい狭山を知らない方やサービスの利用や提供を希望する方などのために説明会を開催します。福祉に関心のある方や地域社会に役立つ活動をしたいと思つている方など、お気軽にご参加ください。
日時11月16日、10時30分~11時30分 申込み 狭山ささえあい福祉公社へ 2956 7665

健康カレンダー 11月

●乳幼児健康診査

対象	対象	健診日
4か月児	平成17年6月13日～7月5日生まれ	11日
1歳6か月児	平成16年4月26日～5月18日生まれ	22日
3歳児	平成14年7月27日～8月18日生まれ	21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22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...平成16年12月、平成17年2・4・6・8・10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
14日	13時30分	平成17年1月生まれ	母子健康手帳、 予防接種予診票
15日	～	平成17年2月生まれ	
16日	14時30分	平成17年3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
8日、10時～11時	平成17年7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3・6・13・20・27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

11月のワイワイ広場

みんな遊びに来てね!!

開催日・会場 1日 ...水押第2児童公園 2日 ...上
広瀬区画整理地内3号公園 8日 ...智光山公園内緑
の相談所前広場 9日 ...堀向農村公園 15日 ...
水富公民館 16日 ...三ツ木公園 22日 ...上奥富
運動公園 時間はいずれも10時30分～11時30分。雨天
の場合、水押第2児童公園と三ツ木公園は自治会館、水
富公民館は館内で行い、そのほかの会場は中止
問合せ乳幼児情報センターへ 2958-1155

●両親学級

日	時	対象	出産予定日	持参品
18日、 9時～12時		妊娠週数16～35 週(5～9か月)の 初妊婦とその夫	平成17年12月 10日～18年5月 5日	母子健康手帳

申し込みが必要、電話も可

●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	
平成18年 1月	11日～13日、 16日～18日、 23日	12・13日(木・金)、 16日～19日	検診なし	11月30日 まで
平成18年 2月	2・3日(木・金)、 7日～10日、 13日	2日、 6日～10日	検診なし	11月1日 ～ 12月28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。11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