



けんこう

【保健センター】
〒359-0025・上安松1224-1
☎2991-1811・FAX2995-1178

★保健センターで実施する事業

●☎印…保健センターへ電話予約
(番号は正確に/FAX不可)

事業名	日時・内容等
母親学級 11月コース (予約制)	▶とき：11月7日(月)・15日(火)・25日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、25日(金)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：栄養・歯科・諸制度講話、沐浴見学、妊婦体操、調理実習等 ▶対象：平成18年2月~4月に産予定の初妊婦とその配偶者 ▶費用：500円 (調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。11月7日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：10月3日(月)~11日(火)
両親学級 (予約制)	▶とき：10月15日(土) / 午前9:30~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞 ▶対象：平成17年12月~18年2月に産予定の初妊婦とその配偶者。ただし、夫婦で参加できる方に限ります ▶定員：申し込み先着24組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：10月3日(月)~
3か月 1歳6か月 3歳児 健康診査	▶健康診査日の2週間前までに、対象児あてに通知を郵送します。転入等で通知を受け取っていない場合は、保健センターへ連絡してください。 ◎3歳児健康診査は3歳3か月時に実施します。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《育児》10月17日(月)、26日(水)、11月2日(水)、8日(火) 《栄養》10月25日(火) 《歯科》10月12日(水) / いずれも午前中のみ ▶定員：各日申し込み先着3人 ●いずれも☎：10月3日(月)~
離乳食教室 (予約制)	▶とき：11月15日(火)、17日(木) / いずれも午前10:00~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：中期食・後期食の進め方の講話と試食、歯磨き指導 ▶対象：平成17年3月~4月生まれの乳児の保護者 ▶定員：各日申し込み先着35人 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：10月3日(月)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月7日(月)、28日(月) / いずれも午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯磨き指導、フッ素塗布、育児相談、歯科相談、栄養相談 ▶対象：平成15年5月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：10月4日(火)~12日(水)
ポリオ	▶とき：11月14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木)、18日(金)、21日(月) / いずれも午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年1月~6月生まれの乳幼児 (対象者には事前に実施日を通知します) ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎上記対象者以外で、生後3か月以上90か月未満の未接種の方も接種できます。直接会場へお越しください。
BCG接種	▶とき：11月10日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成17年8月生まれの乳幼児 (対象者には事前に実施日を通知します) ▶持ち物：母子健康手帳、体温計、予診票 (会場にも用意してあります) ◎上記対象者以外で、生後6か月未満の未接種の方も接種できます。直接会場へお越しください。
成人 健康相談 (予約制)	《健康なんでも相談》 ▶とき：毎週水曜日 ▶内容：病気の予防・療養方法・食事・運動等のさまざまな健康についての相談 ▶相談員：保健師 《歯科相談》 ▶とき：毎週火曜日 ▶内容：歯周病予防、入れ歯の手入れの方法等 ▶相談員：歯科衛生士 《栄養相談》 ▶とき：毎週木曜日 ▶内容：生活習慣病予防、バランスの良い食事等 ▶相談員：栄養士 《糖尿病相談》 ▶とき：10月24日(月) ▶内容：糖尿病の予防・食事・運動・治療等の生活全般の相談 ▶相談員：保健師・栄養士 ●いずれも☎：10月4日(火)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：10月17日(月)、27日(木)、11月2日(水)、9日(水) / 午前9:00~午後2:00 (いずれも受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：10月4日(火)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月10日(木) / 午後1:30~3:30 ▶内容：講話「知って得する歯周病予防の話」、歯科相談、口の中の自己観察、口の役割の実体験、効果的な歯磨きの実習 ▶定員：申し込み先着20人 ◎申し込みされた方には事前に問診票を郵送します。 ●☎：10月4日(火)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：10月19日(水) / 午後1:30~3:30 ▶内容：歯肉の健康状態チェック、効果的な歯磨き方法の実習等 ▶定員：申し込み先着30人 ◎申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：10月4日(火)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：10月25日(火) / 午前10:00~午後1:00 ▶テーマ：骨を丈夫にする食事 ▶内容：やさしい栄養学、調理実習 ▶定員：申し込み先着36人 ▶参加費：500円 ▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎：10月4日(火)~

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
新生児・ 妊産婦訪問	▶訪問希望の方は、母子健康手帳に付いている出生連絡票を保健センターへ郵送、または電話連絡してください。市民課の窓口でも投かんできます。必要に応じて保健師または助産師が訪問します。
訪問指導	▶家庭での療養方法、介護家族の健康管理、生活習慣病予防、リハビリ方法等について、保健師・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問し、ご相談に応じています。また、「リハビリ教室」「リハビリ交流会」「失語症者のつどい」も行っていますので、ご相談ください。

★市役所・公民館等で実施する事業

事業名	日時・内容等
乳幼児 健康相談	▶とき・ところ：11月10日(木)・新所沢公民館、16日(水)・松井公民館、18日(金)・小手指公民館 / いずれも午前9:30~10:30 (受付) ▶内容：身体計測、保健師・栄養士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へ。駐車場の狭いため、車での来場はできるだけご遠慮ください。
出張成人 健康相談	▶とき：10月4日(火)、11月1日(火) / いずれも午後1:30~3:00 ▶ところ：狭山ヶ丘コミュニティセンター ▶内容：個別相談 (食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士 ◎希望者は直接会場へ。
おしゃべり 健康サロン 健康相談	▶とき：10月12日(水)、11月9日(水) / ①午前10:00~正午 ②午後1:30~3:30 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：①健康ワンポイント勉強会 (10月…高齢者の症状に合わせた食事、11月…自分の口の中をのぞいてみよう) ②個別相談 (食事や運動の方法・検査数値の見方・歯周病の予防等)、血圧・体脂肪測定 ▶相談員：保健師・栄養士・歯科衛生士 ◎希望者は直接会場へ。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：10月21日(金) / 午前9:30~午後2:00・新所沢公民館、26日(水) / 午前9:30~午後2:00・小手指公民館分館、11月1日(火) / 午前9:30~10:30・狭山ヶ丘コミュニティセンター、8日(火) / 午前9:30~午後2:00・市役所2階203会議室 (いずれも受付時間。1時間毎の予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等の生活習慣に関する個別相談 ▶対象：健康診査等の結果で相談を希望する方 ▶相談員：保健師・栄養士 ◎原則として相談希望日の10日前までに申し込んでください。申し込みされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：10月4日(火)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：10月2日(日)、9日(日)、10日(祝)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、11月3日(祝)、6日(日) ▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら (上安松1224-1 / ☎2995-1171) ▶受付時間：午前9:00~11:30
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：10月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、11月6日(日) ▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：午前10:00~11:30、午後2:00~4:30 ◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター (上安松1224-1 / ☎2992-1151) ▶受付時間：月~金曜日…午後7:30~10:15、土曜日…午後7:30~10:15、日曜日…午後6:00~8:45 ◎10月10日(祝)、11月3日(祝)は休診します (ほかに休診する場合があります)。

◎小児夜間診療につきましては、10月から診療時間が変更になります。詳しくは、本号4ページの「小児夜間診療の時間が変更になります」をご覧ください。

休日急患当番医 所沢市医師会

●救急患者に限ります ●往診は原則としてしません ●電話相談は受け付けません

■当番時間：午前9時~午後5時 ■都合により診療機関が変更になる場合があります。

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
10月2日 (日)	酒田内科クリニック	内・小・皮・消・神・放・理	こぶし町1-17-101	2993-5866
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
	所沢武蔵野クリニック	精・神・心内	くすのき台1-2-1	2994-5813
10月9日 (日)	榑峰クリニック	内・小・皮	小手指3-47-3	2949-7966
	村田医院	内・小	西住吉10-3	2922-3661
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
10月10日 (祝)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神・内・外・整形・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22	2925-7355
10月16日 (日)	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳鼻咽喉・気管食道	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13	2945-0205
10月23日 (日)	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
	小手指医院	外・内・整・リハ	北野1534-1	2949-3118
	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
10月30日 (日)	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11	2945-5255
	横田医院	外・内	山口1395	2928-7117
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11	2926-6255
11月3日 (祝)	田中医院	産・婦・内・皮	中新井5-14-10	2942-8678
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
11月6日 (日)	原眼科医院	眼	緑町4-11-8	2939-8321
	田川小児科医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221