

けんこう

保健センター：〒359-0025・上安松 1224-1 / ☎ 2991-1811・FAX 2995-1178

★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5日(月)、12日(月)、20日(火) (全3日) / 午後1:00~4:00、20日(火)は午前9:45~午後1:00 (開始15分前から受付) ▶内容：妊娠中の保健と生活(栄養・歯科講話を含む)、新生児の保育について、調理実習等 ▶対象：平成20年2月~4月に出産予定の初産婦とパートナー ▶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5日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：10月3日(水)~10日(水)
両親学級 (予約制)	▶とき：10月13日(土) / 午前9:30~正午 (開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、パートナーとできる妊婦体操等実技、ビデオ視聴 ▶対象：平成19年12月~20年2月に出産予定の初産婦とパートナー。ただし、パートナーと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、バスタオル ●☎：10月3日(水)~
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。
子育てサロン ところっこ	▶とき：10月12日(金) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：参加者どうしの交流会 ▶対象：妊娠中の10代の方、または10代で妊娠・出産をした未就園のお子さんを育てている母親とパートナー ▶持ち物：母子健康手帳、お子さんに必要なもの(ミルク、オムツ、おもちゃなど) ◎希望者は直接会場へお越しください。
乳幼児 健康相談 (予約制)	▶とき：《離乳食》10月17日(水)、31日(水) (グループでも参加できます) 《食事》10月23日(火) 《歯科》10月3日(水) / いずれも午前中のみ ▶定員：いずれも申し込み先着3人 ▶持ち物：母子健康手帳 (歯科相談は歯ブラシ) ●☎：10月1日(月)~
離乳食教室 (さくくん期) (予約制)	▶とき：11月13日(火) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：離乳食初期の進め方・歯の健康についての講話 ▶対象：平成19年5月~6月生まれの乳児とその保護者 ▶定員：申し込み先着50組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、バスタオル ●☎：10月3日(水)~
離乳食教室 (ぱくぱく期) (予約制)	▶とき：11月30日(金) / 午前10:00~11:30 (開始15分前から受付) ▶内容：完了期食の進め方の講話と試食、歯科衛生士の講話と歯みがき指導 ▶対象：平成18年8月~9月生まれの幼児とその保護者 ▶定員：申し込み先着25組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(さ湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：10月10日(水)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：11月1日(木)・26日(月) / いずれも午後0:50~1:10 (受付) ▶内容：歯科診察、栄養指導、歯みがき指導、フッ素塗布、育児相談・歯科相談・栄養相談 ▶対象：平成17年5月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：10月4日(木)~11日(水)
BCG接種	▶とき：11月29日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年8月生まれの乳児 (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。希望者は直接会場へお越しください。
ポリオ	▶とき：11月12日(月)、13日(火)、14日(水)、15日(木)、16日(金)、19日(月) / 午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成19年1月~6月生まれの乳児 (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日未満の未接種の方も接種できます。希望者は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1日(月)、22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 ●☎：10月1日(月)~
健診 結果相談 (予約制)	▶とき：10月26日(金) / 午前9:00~午後2:00 (1時間ごとの予約制) ▶内容：健診結果の見方、食事・運動等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(木)~
優しい 健康食教室	▶とき：11月21日(水) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：骨粗しょう症予防の食事 ▶内容：講話「カルシウムが不足がちなときには」、簡単な調理実習、栄養相談 ▶対象：おおむね65歳以上の方 ▶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1日(月)~
ところ21 栄養教室	▶とき：11月27日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：コレステロールを下げる食事 ▶内容：高脂血症予防の講話、簡単な調理実習 ▶対象：おおむね64歳以下の方 ▶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1日(月)~
成人歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：10月25日(木) / 午前9:30~午後1:00 ▶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 ◎申し込みをされた方には、事前に問診票を郵送します。 ●☎：10月2日(火)~
歯周病 予防教室 (予約制)	▶とき：11月2日(金) / 午前9:30~午後1:00 ▶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 ◎申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：10月1日(月)~

★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15日(木)・新所沢公民館、11月22日(木)・松井公民館、11月29日(木)・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・歯科衛生士による健康相談 ▶持ち物：母子健康手帳 ◎希望者は直接会場へお越しください。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・ところ：10月2日(火)、11月6日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター、10月10日(水)、11月14日(水)・山口公民館 / いずれも午後1:30~3:00 ▶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越しください。
おしゃべり 健康サロン	▶とき：10月10日(水)、11月14日(水) / 午前10:00~正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンプoint勉強会 (10月…血液サラサラ朝食メニュー、11月…歯みがき大作戦~効果的な歯みがき方法を習いませんか?) ◎希望者は直接会場へお越しください。
健診 結果相談 (予約制)	▶とき・ところ：①10月16日(火) / 午前9:30~午後2:00・吾妻公民館 ②11月6日(火)・狭山ヶ丘コミュニティセンター ③11月7日(水)・小手指公民館分館 ④11月13日(火)・吾妻公民館 / ②~④午前9:30~10:30 ⑤11月14日(水) / 午後1:30~2:30・山口公民館 (いずれも1時間ごとの予約制) ▶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。申し込みをされた方には事前に案内を郵送します。 ●☎：10月4日(木)~

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：10月7日(日)、8日(祝)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、11月3日(祝)、4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 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：10月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、11月4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・日曜日…午後6:00~8:45 ◎10月8日(祝)は休診します (ほかに休診する場合があります)。また、11月より祝日診療 (受付…午後6:00~8:45) が始まります。関連記事は、本号情報館10ページをご覧ください。

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7日 (日)	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
10月8日 (祝)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心外・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
10月14日 (日)	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
10月21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
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	矢部クリニック	眼・内	小手指町1-29-17	2924-8486
10月28日 (日)	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	端山胃腸科皮膚科	消・外・皮・精神・心内	緑町3-14-3	2928-5881
	瀬戸病院	内・小・産・婦・麻	金山町8-6	2922-0221
11月3日 (祝)	横田田医院	外・内	山口1395	2928-7117
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	小手指医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
11月4日 (日)	山口医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	吉川病院	内・循・外・消・呼・整・形・美容・皮・リハ	若狭3-2570-2	2949-5181