

# 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 4月コース (予約制)	▶とき：4月7日(月)、14日(月)、24日(木)(全3回) / いずれも午後1:00～4:00、24日(木)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、調理実習等 ▶対象：平成20年7月～9月に産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、4月7日(月)は歯ブラシ、手鏡、フェイスタオル ●☎：3月3日(月)～
両親学級 (予約制)	▶とき：3月15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20年5月～7月に産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 ●☎：3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。
子育てサロン たんぽぽ	▶とき：3月13日(木) / 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：体重2,000g未満で生まれた未就園のお子さんを育てている親 ▶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》3月5日(水)、26日(水)(グループでも参加できます)《食事》3月19日(水)《歯科》3月4日(火) / 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) ●☎：3月3日(月)～
離乳食教室 (ごっくん期) (予約制)	▶とき：4月14日(月) / 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10月～11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 ●☎：3月3日(月)～
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：4月30日(水) / 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19年1月～2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 ●☎：3月10日(月)～
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月3日(木)、25日(金) / 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9月～10月生まれの幼児 ▶定員：いずれも申し込み先着50人 ●☎：3月4日(火)～
BCG接種	▶とき：4月24日(木) / 午前9:30～10:30、午後1:30～2:30(受付) ▶対象：平成20年1月生まれの乳児 ▶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) ◎上記対象者には事前に実施日を通知します。また、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：4月10日(木)、11日(金)、14日(月)、15日(火)、16日(水)、17日(木) / いずれも午後1:30～2:30(受付) ▶対象：平成19年1月～6月生まれの乳幼児 ▶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) ◎対象者には事前に実施日を通知します。また、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。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：3月10日(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《リハビリ相談》▶とき：3月14日(金) ▶内容：ひざ・腰痛予防、身体機能・歩行能力維持・改善のためのリハビリ等 ▶相談員：理学療法士 ●☎：3月3日(月)～
ところ21 男性料理教室 (予約制)	▶とき：4月15日(火) / 午前9:30～午後1:00 ▶テーマ：高血圧症予防と改善 ▶内容：生活習慣病予防の食事、初心者向き調理実習 ▶対象：男性 ▶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 ●☎：3月3日(月)～
ところ21 栄養教室 (予約制)	▶とき：4月23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「カルシウムとれていますか?」、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 ●☎：3月3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：4月7日(月)・旧市庁舎、4月11日(金)・山口公民館、4月16日(水)・柳瀬公民館、4月24日(木)・三ヶ島公民館 / 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。駐車場が狭いため、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：①3月4日(火)、4月8日(火)②3月12日(水)、4月9日(水) / いずれも午後1:30～3:00 ▶ところ：①狭山ヶ丘コミュニティセンター ②山口公民館 ▶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：3月12日(水)、4月9日(水) / いずれも午前10:00～正午 ▶ところ：山口公民館 ▶内容：血圧・体脂肪測定、健康ワンポイント勉強会(3月…こころの健康) ◎希望者は直接会場へお越しください。
全血献血	▶とき：①3月1日(土)、2日(日) / いずれも午前10:00～正午、午後1:00～4:30②3月24日(月) / 午前10:00～正午、午後1:00～4:00 ▶ところ：①三菱東京UFJ銀行所沢支店(日吉町11-19)3階セミナールーム②市役所1階市民ホール ◎200ml・400mlの全血献血です。直接会場へお越しください。

## ★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急 歯科診療	▶とき：3月2日(日)、9日(日)、16日(日)、20日(祝)、23日(日)、30日(日)、4月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 ◎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：3月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、4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 (土・日・祝日)	▶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・祝休日…午後6:00～8:45 ◎休診する場合があります。

## 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
3月2日 (日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
3月9日 (日)	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
	松葉診療所	内・外・リハ	松葉町18-10	2995-5131
3月16日 (日)	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
3月20日 (祝)	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
3月23日 (日)	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
	くにとみ内科外科クリニック	内・呼・消・循・外	久米532-8	2993-9213
3月30日 (日)	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9・拓植ビル2F	2927-5770
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
4月6日 (日)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内・消・胃・小	北有楽町24-10	2928-3636
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
3月30日 (日)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
4月6日 (日)	斎藤耳鼻咽喉科医院	耳	西住吉6-22	2922-3980
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
4月6日 (日)	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	園田内科医院	内・小	北秋津778-17	2992-8496