



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 4月コース (予約制)	▶とき：4月10日(月)・17日(月)・28日(金) (全3回) / 午後1:00~4:00、28日(金)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・歯科講話含む)、新生児の保育について、諸制度講話、調理実習等 ▶対象：平成18年7月~9月に出産予定の初産婦とその配偶者 ▶費用：500円(調理実習材料費) ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。4月10日(月)は歯ブラシと手鏡 ●☎：3月3日(金)~10日(金)
両親学級 (予約制)	▶とき：3月11日(土) / 午前9:30~正午(開始15分前から受付) ▶内容：沐浴実習、妊婦疑似体験等実技、ビデオ鑑賞 ▶対象：平成18年5月~7月に出産予定の初産婦とその配偶者。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 ●☎：3月3日(金)~
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》3月17日(金)、22日(水)、4月5日(水)《栄養》3月8日(水)《歯科》3月15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☎：3月3日(金)~
子育て教室 (予約制)	▶とき：4月18日(火) / 午前10:00~11:50 (開始15分前から受付) ▶対象：平成17年10月~11月生まれの第1子とその保護者 ▶定員：申し込み先着40組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具 ●☎：3月3日(金)~
離乳食教室 (もぐもぐ期) (予約制)	▶とき：4月13日(木)、20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、歯科衛生士の講話 ▶対象：平成17年8月~9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 ●☎：3月3日(金)~
離乳食教室 (ばくばく期) (予約制)	▶とき：4月14日(金) / 午前10:00~正午(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磨き指導 ▶対象：平成17年1月~4月生まれの乳幼児とその保護者 ▶定員：申し込み先着20組 ▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具、お手ふき、飲み物(白湯または麦茶)、歯ブラシ ●☎：3月3日(金)~
2歳児歯科 健康教室 (予約制)	▶とき：4月4日(火)、24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10月生まれの幼児 ▶定員：各日申し込み先着50人 ●☎：3月6日(月)~13日(月)
ポリオ	▶とき：4月12日(水)、13日(木)、14日(金)、17日(月)、18日(火)、19日(水) / 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。希望者は直接会場へ。
BCG接種	▶とき：4月27日(木) / 午前9:30~10:30、午後1:30~2:30 (受付) ▶対象：平成18年1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。希望者は直接会場へ。
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13日(月)、27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☎：3月2日(木)~
食べる 健康教室 (予約制)	▶とき：4月18日(火) / 午前9:30~午後1:00 ▶テーマ：簡単に作れる朝食 ▶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、三角さん ●☎：3月2日(木)~

★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：4月6日(木)・中央公民館、12日(水)・山口公民館、19日(水)・柳瀬公民館、27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・栄養士による健康相談(4月6日(木)、19日(水)、27日(木)は歯科衛生士による相談もあります) ▶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：3月7日(火)、4月4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：3月8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健康ワンプoint勉強会(高血圧症について) 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。

★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日 歯科診療	▶とき：3月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、4月2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：3月5日(日)、12日(日)、19日(日)、26日(日)、4月2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~土曜日…午後7:30~10:15、日曜日…午後6:00~8:45 ◎3月21日(水)は休診します(ほかに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5日 (日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
3月12日 (日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1・1F	2996-5157
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻・咽喉	久米550-7	2995-5716
3月19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
	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
3月26日 (日)	むさしクリニック	泌・内	くすのき台3-4-7-101	2998-1850
	泌尿器科内科	内・リハ	北野2848	2949-3385
3月21日 (水)	徳島内科クリニック	内・呼・胃・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	久我クリニック	耳鼻咽喉・気・食・内	日吉町8-11	2923-8005
3月26日 (日)	荻野病院	内・循・外・胃・小・産・婦	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	酒田内科クリニック	内・小・神・皮・消・放・理	こぶし町1-17-101	2993-5866
4月2日 (日)	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	四万村医院	外・整・胃	中新井4-28-1	2942-7001
4月2日 (日)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411

~保健センターからのお知らせ~

平成18年度健康カレンダー(母子・成人保健の各種健診、予防接種等のごあんない)は、広報ところざわ4月号に折り込みます。

詳細は、お問い合わせください。

問い合わせ 保健センター (☎2991-1811・FAX2995-1178)

