

毎月20日号で、翌月1か月分の事業・休日急患当番医等を掲載しています。

# 9月のけんこう

保健センター  
(〒359-0025・上安松1224-1 / ☎991-1811・FAX995-1178)

★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

事業名	日時・内容等
3か月1歳6か月3歳児健康診査	▶健康診査日2週間前までに対象児の世帯主あてに通知を送ります。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。
2歳児歯科健康教室(予約制)	▶とき：10月4日(休)、22日(月)／午後1：15～1：30(受付)▶内容：歯科診察、歯みがき指導、フッ素塗布、歯科・育児相談▶対象：平成11年4月生まれの幼児▶定員：各日申し込み先着40人▶申し込み：はがきに①第1・第2希望日②子どもの氏名③性別④生年月日⑤住所⑥保護者氏名の電話番号を明記し、8月27日(月)までに保健センターへ郵送。後日、該当者のみ個人通知します。
乳幼児健康相談(予約制)	▶とき：《育児》9月3日(月)、10日(月)、17日(月)《栄養》9月14日(金)《歯科》9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 ●☎
母親学級9月コース(予約制)	▶とき：9月3日(月)、10日(月)、17日(月)、27日(木) (全4回)／午後1：00～4：00、27日(木)は午前9：45～午後1：00▶対象：平成13年11月～14年1月に第1子出産予定の妊婦およびその配偶者▶費用：500円(調理実習材料費)▶持ち物：母子健康手帳、筆記用具。9月3日(月)は、歯ブラシと手鏡 ●8月27日(月)までに☎
両親学級(予約制)	▶とき：9月29日(土)／午前9：15～正午▶内容：赤ちゃんのお風呂の入れ方、妊婦体験等実技、ビデオ鑑賞▶対象：平成13年12月～14年1月に第1子出産予定の妊婦とその配偶者◎夫婦で参加できる方に限ります▶定員：申し込み先着20組▶持ち物：母子健康手帳 ●☎
離乳食教室(予約制)	▶とき：9月12日(水)／午後1：00～3：00▶内容：中期食・後期食の進め方について▶対象：平成13年1月～2月生まれの乳児の母親▶定員：申し込み先着50人▶持ち物：母子健康手帳 ●☎
成人健康相談(予約制)	【高脂血症相談】▶とき：毎週水曜日▶内容：生活習慣、食事、運動の方法等▶相談員：保健婦【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【糖尿病栄養相談】▶とき：9月17日(月)▶内容：糖尿病の食事療法、食事診断等▶相談員：栄養士、保健婦 ●☎
生活習慣病予防教室	▶とき：①9月6日(木)②9月26日(水)／午前10：00～午後1：00▶テーマ：①動脈硬化予防の食事②肥満予防の食事▶内容：やさしい栄養学、調理実習▶定員：36人(応募者多数の場合は抽選)▶費用：各500円▶持ち物：エプロン、三角きん ●☎
こころの健康相談	▶とき：9月10日(月)／午後1：30～(毎月第2月曜日に実施)▶内容：心の健康問題を抱える方の悩みや不安に対して、臨床心理士が相談に応じます▶対象：本人または家族▶定員：2人 ●☎
こころの健康講座	▶とき：9月11日(火)／午後1：30～3：30▶テーマ：「うつ病について」～うつ病になりやすい年齢、早期発見と薬物療法～▶講師：埼玉県立精神保健総合センター・上野豪志さん▶定員：申し込み先着230人 ●☎

★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：9月6日(木)・富岡公民館、11日(火)・並木公民館、13日(木)・新所沢東公民館、26日(水)・吾妻公民館／いずれも午前9：30～10：30(受付)▶内容：身体計測、保健婦・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、車でのお越しはできるだけ遠慮ください。
成人健康相談	▶とき・ところ：9月4日(火)・柳瀬公民館、7日(金)・小手指公民館、14日(金)・新所沢公民館、21日(金)・吾妻公民館、27日(木)・中央公民館、28日(金)・三ヶ島公民館／いずれも午後1：30～2：45(受付)▶内容：基本健康診査後の相談、生活習慣病予防のための食事・運動等の相談、歯周病や歯みがきに関する相談、心や体の心配事相談、介護家族の相談等▶相談員：医師、保健婦、栄養士、歯科衛生士▶持ち物：健康手帳、基本健康診査受診後の健診票◎希望者は直接会場へ。

★訪問等で実施する事業

事業名	内容等
寝たきり・在宅療養者訪問	▶在宅で介護が必要なご家庭に、保健婦・理学療法士・栄養士・歯科衛生士等が訪問し、介護方法・療養方法・福祉サービスの利用・リハビリ等のご相談に応じています。また、「リハビリ教室」・「失語症者のつどい」も行っていますので、ご相談ください。
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。必要に応じて保健婦または助産婦が訪問します。

休日急患当番医

●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  
●所沢市医師会(午前9時～午後5時)

診療日	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
9月2日(日)	狭山湖診療所	内・小	上山口1502-10	925-3777
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	924-1953
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	925-5370
9月9日(日)	三浦内科	内・胃・呼	和ヶ原1-191-8	949-2112
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻・咽喉・皮	緑町2-22-8	939-4005
9月15日(祝)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	925-1585
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳鼻・咽喉	緑町3-29-15	939-9108
9月16日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮	下安松1559-1	944-5800
	はちす診療所	小・内	くすのき台3-18-2・2F	993-0338
	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	928-6200
9月23日(祝)	酒田内科クリニック	内・小・皮・消・神・放・理	こぶし町1-17-101	993-5866
	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	948-7518
	緒長病院	内・外・整・心臓血管外・脳神経外・形・理・呼・泌・麻・リウマチ	南住吉13-3	922-2311
9月24日(休)	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11・2F	926-6255
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	924-8486
9月30日(日)	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	943-1101
	中山内科医院	内・小	東狭山ヶ丘3-713-36	926-8332
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	928-1221
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	995-3863

★休日・夜間診療

事業名	日時・内容等
小児科休日急患診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎992-1151) ▶診療時間：午前10：00～11：30・午後2：00～4：30 ◎土曜日、9月15日(祝)、24日(休)は休診します。
休日歯科診療	▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎995-1171) ▶診療時間：午前9：00～11：30 ◎土曜日は休診します。
小児夜間診療(月～金曜日)	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎992-1151) ▶診療時間：午後7：00～11：00(受け付けは、午後10：45まで) ◎9月24日(休)は休診します。

**今月が納期です**  
**介護保険料(第2期)**  
●納期内納付にご協力ください。  
●納付には口座振替が便利です。

**県立所沢養護学校**  
**体験学習を行います**  
とき 10月23日(火)・11月6日(火) / いずれも午前9時30分～11時30分  
ところ 県立所沢養護学校(中富南1-1802-7)  
内容 ▼子ども：体験学習▼保護者：概要説明・授業参観・懇談会  
対象 発達にさまざまな障害のある子どもとその保護者  
申し込み・問い合わせ 県立所沢養護学校 校務相談部(☎994-8773)

**健康セミナーを開催します**  
とき 9月17日(月) / 午後2時～3時30分  
ところ 国立西埼玉中央病院・研修棟若狭2-1(671)  
演題 「ウイルス肝炎ってなんですか」  
①A・B・C型肝炎とは?②肝炎の最近の治療法  
講師 同病院副院長・竿代丈夫さん、同病院消化器科医師・斎藤 晃さん  
問い合わせ 国立西埼玉中央病院(☎948-1111・FAX948-1121)

**食中毒が多発する時期を迎えています**  
食中毒予防の3原則を守り、健康で楽しい生活を送りましょう。  
①食中毒の原因菌を付けない(洗う・包む)  
②原因菌を増やさない(低い温度で保存)  
③原因菌を殺す(加熱・殺菌する)  
また、冷蔵庫を過信せずに、食べる分だけを作り、早めに食べるようにしましょう。  
体調を崩された場合には、早めにかかりつけの医療機関に行き、受診してください。

問い合わせ 所沢保健所(☎922-167)