母子保健

深谷 深谷市保健センター（☎575－1101）
総合 総合健診センター（問い合わせは、深谷市保健センターへ）
おか おかべ子育て支援センター（問い合わせは、岡部福祉健康課へ）
岡部 岡部保健センター（岡部福祉健康課・☎585－2214）
川本 川本保健センター（川本福祉健康課・☎583－2532）
花園 花園保健センター（花園福祉健康課・☎584－1123）

指定日にお越しになれない場合、ご相談がある場合および問い合わせは、各会場（上記）へご連絡ください。
下記の各事業（マタニティ教室を除く）の対象者へは、個別に通知を発送しています。

事業名	実施日時など	対象者区域	会場	対象者など
マタニティ教室	10月 1日(金)・ 8日(金)・16日(土) 午前9時20分～ 11時50分	全区域	花園	おおむね妊娠中期（16 ～ 27週）の妊婦と夫、祖父母 **※要電話予約**
	11月 5日(金)・12日(金)・20日(土) 午前9時20分～ 11時50分		深谷	
子育ての広場	10月 4日(月) 10月13日(水) 10月20日(水) 午前10時～11時30分 午後 1時～ 4時	全区域	深谷 川本 花園	子育て中の保護者とお子さん（未就学児）の交流の場としてお部屋を開放します。 ※乳幼児相談（25ページ）と同日開催
	10月25日(月) 午前10時～正午		おか	
離乳食教室	10月12日(火)・11月 9日(火) （受け付け：午前9時45分～ 10時）	深　谷	深谷	おおむね3 ～ 4か月児 **※1週間前までに要電話予約**（保育を希望されるかたは予約時にご相談ください）
4か月児健康診査	10月 5日(火) 10月15日(金) 10月22日(金) 11月 5日(金) （受け付け：午後1時～ 1時30分）	深　谷	深谷	平成22年 5月16日～ 5月27日生まれ 平成22年 5月28日～ 6月 7日生まれ 平成22年 6月 8日～ 6月15日生まれ 平成22年 6月16日～ 6月25日生まれ
	10月19日(火) （受け付け：午後1時～ 2時）	川本・花園	川本	平成22年 5月・ 6月生まれ
1歳6か月児健康診査	10月 7日(木) 10月21日(木) 11月 4日(木) （受け付け：午後1時～ 2時）	深　谷	深谷	平成21年 3月 1日～ 3月15日生まれ 平成21年 3月16日～ 3月31日生まれ 平成21年 4月 1日～ 4月15日生まれ
	10月 6日(水)	岡　部	岡部	平成21年 2月・ 3月生まれ
	11月12日(金)	川本・花園	川本	平成21年 3月・ 4月生まれ
3歳児健康診査	10月14日(木) 10月28日(木) 11月11日(木) （受け付け：午後1時～ 2時）	深　谷	深谷	平成19年 3月 1日～ 3月15日生まれ 平成19年 3月16日～ 3月31日生まれ 平成19年 4月 1日～ 4月15日生まれ
	11月 2日(火)	岡　部	岡部	平成19年 4月・ 5月生まれ
	10月26日(火)	川本・花園	川本	平成19年 3月・ 4月生まれ
BCG 接種	10月13日(水)・18日(月)・20日(水) （受け付け：午後1時～ 1時30分）	深谷・岡部	総合	平成22年 6月16日～ 7月15日生まれ
	10月 5日(火) 11月 5日(金) （受け付け：午後1時～ 1時30分）	川本・花園	川本	平成22年 6月生まれ
			花園	平成22年 7月生まれ
ポリオ予防接種	10月 1日(金)・ 4日(月)・ 8日(金)・12日(火) （受け付け：午後1時～ 2時）	深　谷	総合	初回：平成21年11月～平成22年 1月生まれ 追加：平成21年 5月～ 7月生まれ
	10月15日(金) （受け付け：午後1時～ 2時）	岡　部	岡部	
	10月21日(木)	川本・花園	川本	

※「健康相談」などをご利用のかたは、25ページの「各種無料相談」をご覧ください。

眼科・耳鼻咽喉科休日診療医院

とき	休日診療医院名	問い合わせ
10月 3日(日)	正田眼科	☎ 571－1198
	仲町診療所	☎ 571－2622
10月10日(日)	神足眼科医院	☎ 574－6754
10月24日(日)	清水眼科医院	☎ 581－0378
	矢部耳鼻咽喉科	☎ 574－3535

とき	休日診療医院名	問い合わせ
10月31日(日)	石川アイクリニック	☎ 572－6315
	花園耳鼻咽喉科医院	☎ 584－6512
11月 3日(祝)	髙橋眼科医院	☎ 571－0318
11月 7日(日)	石川医院耳鼻咽喉科	☎ 571－0038

※変更になる場合がありますので、受診される場合は事前に電話でご確認ください。
※携帯電話からもご確認いただけます。http://mobile.city.fukaya.saitama.jp/

休日急患の診療

休日急患診療所		こども夜間診療所
10 月 3 日・10 日・11 日・17 日・24 日・31 日	診療日	10 月 2 日・ 3 日・ 9 日・10 日・11 日・16 日・17 日 23 日・24 日・30 日・31 日
11 月 3 日・ 7 日・14 日・21 日・23 日・28 日		11 月 3 日・ 6 日・ 7 日・13 日・14 日・20 日・21 日 23 日・27 日・28 日
午前 9 時～正午・午後 2 時～ 5 時	診療時間	午後 7 時～ 10 時
内科・小児科	診療科目	小児科・内科（こども）

※診療場所は、総合健診センター・休日急患診療所（常盤町62－2・☎573－7723）です。
※日時は、携帯電話からもご確認いただけます。http://mobile.city.fukaya.saitama.jp/
※こども夜間診療所を受診する際には、午後9時45分までに受け付けを済ませるよう、ご協力をお願いします。

子育てワンポイントアドバイス

いちごこども
クリニック
渡邉正之（わたなべまさゆき）先生

フルーツと野菜の選び方

お子様が健やかでありますように。今回渡邉は、病気を予防するためのフルーツや野菜の選び方をテーマにしてみました。

フルーツや野菜には、健康を維持するためのビタミンやミネラルが数多く含まれています。はじめに、『フルーツや野菜』、『ビタミンやミネラル』、『効能のある病気』、この3つの関係について考えてみましょう。

例えば、

①カボチャやキャベツ、ニンジンなどにはビタミンAが多く、目の病気の予防に有効です。

②イチゴ、ブルーベリー、キウイ、ブロッコリー、マンゴーなどにはビタミンCが多く、歯茎のぐらつき、出血、けがの回復などに効果があります。

③トマトやニンジンにはカリウムが多く、血圧が高くなるのを防ぎます。

④アスパラガスやホウレンソウなどには妊婦さんに必要な葉酸が多く、生まれてくる赤ちゃんの脳脊髄（せきずい）疾患を予防します。

でも、普段の生活の中で、野菜やフルーツ、ビタミンやミネラルなどの栄養素、病気の種類を関連付けて覚えているのはなかなか難しいものですね。実生活ではいろいろなフルーツや野菜を食べるよう心掛ければよいでしょう。とはいえ、心掛けてもフルーツや野菜が偏ってしまうこともあります。

そこで、皆さんに提案です。

〝色を意識しながら、いろいろな色のフルーツと野菜を食べましょう〟

緑色：ホウレンソウ、コマツナ
橙色（だいだいいろ）：サツマイモ、ミカン
黒色：黒豆
黄色：トウモロコシ
紫色：ブドウ
赤色：イチゴ
白色：タマネギ

以上、7つの色に野菜とフルーツを分類してみました。皆様の好きな色に野菜を分類してもよいでしょう。今日から野菜とフルーツを選ぶときは色を意識してみてはいかがでしょうか？

参考資料 米国疾病予防管理センターウェブサイト