

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	とき	休日診療医院名	問い合わせ
5月3日(木)	吉田眼科医院	☎585 - 2054	6月 3日(日)	仲町診療所	☎571 - 2622
5月6日(日)	神足眼科医院	☎574 - 6754	6月17日(日)	石川医院耳鼻咽喉科	☎571 - 0038
6月3日(日)	正田眼科	☎571 - 1198			

※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	
診療日	5月 3日・4日・5日・6日・13日・20日・27日 6月 3日・10日・17日・24日	診療日	5月 3日・4日・5日・6日・12日・13日・19日・20日・26日・27日 6月 2日・3日・9日・10日・16日・17日・23日・24日・30日
診療時間	午前9時～正午 (受け付け:午前9時～11時30分) 午後2時～5時 (受け付け:午後2時～4時30分)	診療時間	午後7時～10時 (受け付け:午後7時～9時30分)
診療科目	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(☎573 - 7723・常盤町62 - 2)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/

母子保健

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、保健センターへご連絡ください。
 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。

深谷	深谷市保健センター(☎575 - 1101)	川本	川本保健センター(問い合わせは、深谷市保健センターへ)
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)	花園	花園保健センター(問い合わせは、深谷市保健センターへ)

事業名	対象者区域	会場	実施日時	対象者など
マタニティ教室	全区域	深谷	5月11日(金)	おおむね妊娠中期(16～27週)の妊婦と夫、 祖父母 ※要電話予約
			5月19日(土) 午前9時30分～11時50分 (受け付け:午前9時20分～9時30分)	
6月 8日(金)				
6月23日(土)				
6月23日(土)				
離乳食教室	全区域	花園	5月25日(金) (受け付け:午前9時45分～10時)	おおむね3～5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	深谷/岡部	深谷	5月15日(火)	平成23年12月26日～平成24年1月 6日生まれ 平成24年1月 7日～1月15日生まれ 平成24年1月16日～1月28日生まれ 平成23年12月16日～平成24年1月31日生まれ
			5月22日(火) (受け付け:午後1時～1時30分)	
	6月 5日(火)			
	川本/花園	川本	5月23日(水)	
1歳6か月児健康診査	深谷/岡部	深谷	5月17日(水)	平成22年10月 7日～10月20日生まれ 平成22年10月21日～10月31日生まれ 平成22年 9月 1日～10月31日生まれ
			5月31日(水) (受け付け:午後1時～2時)	
	川本/花園	川本	5月29日(火)	
3歳児健康診査	深谷/岡部	深谷	5月10日(水)	平成20年 9月26日～10月 7日生まれ 平成20年10月 8日～10月20日生まれ 平成20年10月21日～10月31日生まれ 平成20年11月 1日～11月11日生まれ
			5月24日(水) (受け付け:午後1時～2時)	
			5月30日(火)	
			6月 7日(水)	
			6月 7日(水)	
BCG予防接種	深谷/岡部	総合	5月 9日(水)	平成24年1月16日～2月15日生まれ 平成24年2月16日～3月15日生まれ 平成24年1月16日～2月15日生まれ 平成24年2月16日～3月15日生まれ
			5月18日(金)	
			5月28日(月)	
	6月 6日(水) (受け付け:午後1時～1時30分)			
	6月20日(水)			
	6月29日(金)			
川本/花園	川本	5月15日(火)		
			6月14日(水)	

※「乳幼児相談」や「健康相談」などをご利用のかたは、23ページの「各種無料相談」をご覧ください。

医療機関を受診の前

● 埼玉県小児救急電話相談「#80000」
 休日や夜間の子どもの急病時に、経験豊富な看護師が直ちに医療機関を受診する必要があるかや、家庭での対処方法などをアドバイスします。

電話番号 ☎#80000

(NTTのレッシュ回線 携帯電話)

☎048-833-7911

(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線)

相談時間

平日(月～土曜日)午後7時～11時

休日(日曜日、祝休日、年末年始)午前9時～午後11時

● 埼玉県救急医療情報センター

救急車を呼ぶほどではないが、休日や夜間などに診察してくれる医療機関が分からないときに、24時間体制で受診可能な医療機関のご案内をしています。

電話番号 ☎048-824-4199(24時間対応)

※医療相談のお応えはできません。

※歯科・口腔外科・精神科の案内は行っていません。

※案内された医療機関を受診される場合は、必ずその医療機関に電話で確認の上、出掛けください。

● 埼玉県医療機能情報提供システム

場所や診療科目、時間などの条件を入力すると、県内約1万か所の医療機関や薬局を検索することができます。

☎「埼玉県医療機能情報提供システム」で検索

◆以下の事業は予約不要です。各会場に直接お越しください。

事業名	内容	会場・日時	対象
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	藤沢子育て支援センター 6月6日(水)・20日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
		6月13日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
お誕生会	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	6月27日(水) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者
		おかべ子育て支援センター 6月6日(水)・20日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
お誕生会	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	6月13日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
		6月27日(水) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者
お誕生会	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	明戸子育て支援センター 6月6日(水)・20日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
		6月13日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
お誕生会	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	6月27日(水) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者
		川本子育て支援センター 6月6日(水)・13日(水)・20日(水) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者
お誕生会 (わらべうたで遊ぼう)	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	6月27日(水) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者

事業名	内容	会場・日時	対象
おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	藤沢子育て支援センター 6月1日(金)・15日(金)・29日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
		6月8日(金)・22日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
		おかべ子育て支援センター 6月1日(金)・15日(金)・29日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
		6月8日(金)・22日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
		明戸子育て支援センター 6月1日(金)・15日(金)・29日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者
		6月8日(金)・22日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者
おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	川本子育て支援センター 毎週金曜日 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者

事業名	内容	会場・日時	対象
パワフルらんど	わくわく・おはなし教室が、はたらふれあい館でも楽しめます	はたらふれあい館 6月7日(木)・21日(木) 午前10時30分～11時30分	未就学児と保護者

事業名	内容	会場・日時	対象
育児相談	子育ての悩みを一緒に考えましょう	各子育て支援センター 毎週火～土曜日 午前8時30分～午後5時 ※随時相談に応じます。	未就学児と保護者

事業名	内容	会場・日時	対象
広場	事業のない時間、子育て支援センターを開放しています	各子育て支援センター 毎週火～土曜日 午前9時～正午・午後2時30分～4時30分 ※詳しくはお問い合わせください。	未就学児と保護者



子育て支援センター

- 問 ● 桜ヶ丘子育て支援センター ☎574 - 8002 ● 豊里子育て支援センター ☎587 - 1170
 ● 藤沢子育て支援センター ☎551 - 5055 ● おかべ子育て支援センター ☎585 - 4101
 ● 明戸子育て支援センター ☎573 - 5115 ● 川本子育て支援センター ☎583 - 2233

※豊里子育て支援センターは、育児相談と広場のみ実施しています。

◆以下の事業は予約制です。5月8日(火)午前9時から電話でお申し込みいただけます。

事業名	内容	会場・日時	対象	定員	参加料	受付
わくわく教室	親子でたっぷりスキンシップを取って遊べるひとときです	桜ヶ丘子育て支援センター 6月6日(水)・20日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者	各日 先着20組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター ※徒歩・自転車などでお越しのかたは、予約不要です。
		6月13日(水) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者			
		お誕生会	6月27日(水) 午前10時30分～11時30分			
おはなし教室	豊かな心をはぐくむ絵本の読み聞かせです	桜ヶ丘子育て支援センター 6月1日(金)・15日(金)・29日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者	各日 先着20組	無料	桜ヶ丘子育て支援センター ※徒歩・自転車などでお越しのかたは、予約不要です。
		6月8日(金)・22日(金) 午前10時30分～11時30分	1歳以上児と保護者			
給食体験	給食を食べながら、栄養士が食事や栄養について相談に応じます	藤沢子育て支援センター 6月5日(火) 午前11時～正午	離乳食を終了している未就学児と保護者	先着 7組	親 300円 子 250円	藤沢子育て支援センター
ベビーピクス	リズムに合わせて、親子で楽しく身体を動かしましょう	明戸子育て支援センター 6月14日(木) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者	先着20組	無料	明戸子育て支援センター
ヨガ教室	ヨガで子育ての疲れをリフレッシュしませんか?	おかべ子育て支援センター 6月16日(土) 午前10時30分～11時30分	未就学児の保護者	先着20人	無料	おかべ子育て支援センター
ベビーオイルマッサージ	親子で楽しみながら、ベビーオイルマッサージをしましょう!	おかべ子育て支援センター 6月21日(木) 午前10時30分～11時30分	1歳未満児と保護者	先着20組	無料	おかべ子育て支援センター

子育てワンポイントアドバイス

幼児期のおやつ

幼児期には、成長のためのエネルギーや栄養素が必要です。しかし、幼児の胃袋は小さく、3度の食事だけでは必要な栄養を取ることができません。そこでおやつが必要になるわけですね。

おやつは単なる栄養補給ではない

おやつは単なる栄養補給ではなく、心の栄養を補助する役割もあります。おやつの目安としては、1日に必要なエネルギー量(3～5歳で約1,300キロカロリー)の10～15%です。食事とのバランスを考えながら、おやつを上手に取り入れていきましょう。

親子で作れる簡単レシピ

サツマイモのおにぎり

材料(4個分)

- サツマイモ…150g
- 砂糖……………大さじ1と2/3
- バター……………小さじ1強
- 黒ごま……………適量

(1個当たり)エネルギー76kcal

作り方

- ①サツマイモは皮をむき、軟らかくなるまで蒸す。
- ②①を、ボールに入れつぶす。
- ③砂糖とバターを加え、よく混ぜ合わせ4等分にする。
- ④おにぎりの形に整えて、ごまを飾り付けをする。
- ⑤テフロン素材のフライパンで、両面に焼き色を付けて出来上がり。

望ましいおやつは、牛乳などの乳製品、果物、芋類、穀物などです。