

■シェイプアップ運動教室

気になるお腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの教室。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。全4回で、初回には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。天候により屋外でウォーキングを行います。

日時…10月9日～30日、火曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで) 会場…川越水上公園 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…9月13日(木)までに電話で地域保健担当



■からだうれしい食事教室

カロリーを摂りすぎていませんか？

血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。

日時…10月2日(木)午前10時～11時30分 会場…南公民館 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着25人 申し込み…9月3日(月)午前10時から電話で地域保健担当

9月は健康増進普及月間、食生活改善普及月間

健康づくり支援担当

健康で自立した生活を送れる期間「健康寿命」を延ばすため、運動やバランスのとれた食事や禁煙などを心掛け、生活習慣病を予防しましょう。また、定期的に健(検)診を受診し、自分の健康状態を知りましょう。

9月10日～16日は自殺予防週間

保健予防課 0227-5102

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、飲酒量が増えた、口数が減ったなど、周囲の人が「いつもと違う」とき、あなたも声を掛けることから始めてみませんか。

9月24日～30日は結核予防週間

保健予防課 0227-5102

日本では、年間約18,000人の方が新たに結核を発症しています。結核は、決して過去の病気ではありません。せき・たん・発熱等の症状が2週間以上続く場合は、胸部レントゲン検査を受けましょう。また、近年では、結核患者の高齢化が進んでいて、新たに結核患者として登録される方のうち約4割が80歳以上です。特に高齢の方は、年に1度は健康診断で胸部レントゲン検査を受けて、早期発見に努めましょう。

「指定難病医療受給者証」「小児慢性特定疾病医療受給者証」の継続申請は

お済みですか

管理給付担当

現在の指定難病医療受給者証と小児慢性特定疾病医療受給者証の有効期限は平成30年9月30日(日)です。継続の手続きをしていない方は、有効期限までに申請を行ってください。期限内に継続申請が行われない場合は、継続での取り扱いができなくなります。なお、すでに申請受付期限が経過しているため、各受給者証の発行は10月下旬以降になります。

親子

*会場=問い合わせと同じ・対象=どなたでも・定員=なし・経費=無料の場合は記載を省略しています。

■子育てフェスタ川越

保育課 0224-5827

保育園紹介、あそび・制作コーナー、模擬店など。先着200人のお子さんにプレゼントあり。当日直接会場。雨天決行。川越市私立保育園協会主催。

日時…9月15日(土)午前9時30分～11時30分 会場…ジョイフル 対象…未就学児と保護者 問い合わせ…同協会 0245-2740

■南米の音楽を楽しもう

名細保育園つどいの広場 0223-7551

親子で南米の楽器や音楽に触れます。

日時…9月12日(水)午前10時～11時 対象…2歳の子と親 定員…先着15組 申し込み…8月30日(木)午後2時から電話・ファクスで同広場

■人形劇サークル「とんちんかん」

今成保育園つどいの広場 0222-8622

日時…9月19日(水)午前10時～11時 対象…1～2歳の子と親 定員…先着14組 申し込み…9月7日(金)午後2時から電話・ファクスで同広場

■人形劇サークル「とんちんかん」

子育て支援センター 0249-7830

当日直接会場。

日時…9月28日(金)午前11時～11時40分 対象…おおむね3歳未満の子と親

■わらべうた(親子編)

子育て支援センター 0249-7830 0247-6521

日時…9月21日(金)①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分 会場…南公民館 対象…①=8か月～1歳の子と親、②=2歳の子と親 定員…各先着15組 申し込み…9月11日(水)午後2時から電話・ファクスで同センター

■親子ふれあい教室

伊勢原公民館 0237-5676

ふれあい遊び、笑いヨガなど。託児あり。

日時…10月18日～11月29日、木曜日(全4回)、午前10時～11時30分 対象…2～4歳の子と保護者 定員…先着15組 経費…1組300円 申し込み…9月10日(月)午前10時から経費を添えて直接同館

■親子ふれあい教室

名細公民館 0231-0001

パン作り、笑いヨガなど。託児あり。

日時…10月17日～11月14日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分(最終日は午後1時まで) 対象…2～4歳の子と保護者 定員…先着15組 経費…1人300円 申し込み…9月10日(月)午前10時から経費を添えて直接同館

■2～3歳児の子育て教室

高階南公民館 0245-3581 0240-1752

ふれあい遊びや生活リズムの話など。

日時…10月2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時～11時30分 対象…2～3歳の子と保護者 定員…先着15組 経費…1組200円 申し込み…催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・子の性別・生年月日・電話番号・ファクス番号を、9月10日(月)午前10時から電話・ファクスで同館

■2・3歳児の子育て講座

南古谷公民館 0235-1519 0230-1021

親子ヨガ、食育・歯の話、救急法など。

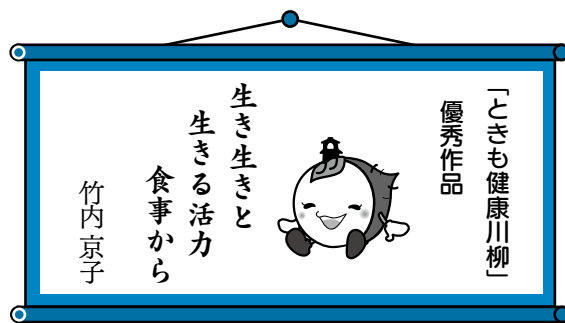
日時…10月1日～11月5日、月曜日(全5回)、午前10時～11時30分 対象…2～3歳の子と親 定員…15組(抽選) 経費…1人100円 申し込み…催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・子の生年月日・電話番号を、9月12日(水)(必着)までに郵送(往復ハガキ)・ファクスで同館(郵送の場合は〒350-0015 今泉371-1・南古谷公民館。市ホームページからも可)

保健・健康

* 身体的理由などにより電話での申し込みが難しい場合は、ご相談ください。
* 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号をご連絡ください。
* 会場＝総合保健センター・経費＝無料の場合は、記載を省略しています。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126



- 9月の乳幼児相談 健康づくりスケジュールで日程・会場を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場にお越しください。
- 9月の乳幼児健診 4か月児・1歳6か月児・3歳3か月児に通知。通知が届かない、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

■育児教室

①はじめまして離乳食教室

離乳食を始める目安や進め方について。
日時…9月19日(木)午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時45分から) 対象…
おおむね4～6か月の子と保護者 持ち物…
母子健康手帳

②もぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2・3回食の進め方、
お口のケアなどについて。

日時…9月20日(金)午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時45分から) 対象…
おおむね7～11か月の子と保護者 持ち
物…母子健康手帳

③離乳食教室 in 南公民館

離乳食の進め方、お口のケアなどについ
て。講話は月齢ごとに2グループに分かれ
て行います。

日時…10月3日(木)午前10時～11時30分
(受け付けは午前9時45分から) 会場…
南公民館 対象…おおむね4～9か月の子
と保護者 持ち物…母子健康手帳

①～③の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電
話番号を、9月14日(金)(必着)までに郵送
で地域保健担当。申し込みをした方は、当
日直接会場。

④保育園給食の食物アレルギー対応につ て(ぽっぽサークル)

市立保育園給食の食物アレルギー対応
についての講話と情報交換会。当日直接会
場。

日時…10月5日(金)午前10時30分～正午
対象…食物アレルギーのある子どもを持つ
親 問い合わせ…地域保健担当

■赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。
参加は1回限り。NPO 法人川越子育てネ
ットワークと共催。

日時…10月1日(月)午前10時～11時30分
対象…平成30年4～6月生まれの子と親
問い合わせ…地域保健担当

■妊産婦歯科健診

日時…10月18日(木)午後1時20分～(受
付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以
上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…
20人(抽選) 申し込み…催し名・住所・
氏名・電話番号・出産(予定)日・託児希望
の有無(希望の場合は月齢)を、9月14日
(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支
援担当(市ホームページからも可)

■2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、おやつに
ついての講話、フッ素塗布(希望制)。

日時…10月11日(木)午後1時～(受付時
間は後日通知) 対象…平成28年3～9月
生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽
選) 申し込み…催し名・住所・子の氏名・
生年月日・電話番号・保護者の歯科健診希
望の有無を、9月14日(金)(必着)までに往
復ハガキで健康づくり支援担当(市ホーム
ページからも可)

■産前産後のたまごサロン

(産前・産後サポート事業)

妊娠中から出産と子育てのイメージを描
き、地域につながりをつくります。今回は、
メモリアルギフトを作ります。

日時…9月30日(日)午前10時～正午 会場…
南公民館 対象…市内在住の初妊婦、生
後3か月までの子(第1子)を持つ初産婦
定員…15人(抽選) 申し込み…開催日の5
日前までに電話でNPO 法人川越子育てネ
ットワーク ☎080-9779-8181(午前9
時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

■体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で運動を
継続して行う方法を身に付ける全5回の教
室。初級編よりも運動強度が高い講座です。
日時…10月10日～11月7日、水曜日、
午前10時～11時30分 会場…霞ヶ関市
民センター 対象…市内
在住の65歳以上 定員…
25人(抽選) 申し込み…9月26日(木)までに
電話で地域保健担当



■ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟性・
バランス能力・体組成測定など。自分の体
力を確認してみませんか。当日直接会場。
動きやすい服装で、タオル・飲み物持参。
日時…9月20日(木)午後2時～4時 会場…
ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設
対象…市内在住の65歳以上 定員…先着
100人 問い合わせ…地域保健担当

■男性のためのデイリーエクササイズ ダンディ教室

男性だけの運動教室。効果的に内臓脂肪
を燃焼させ、ダンディに変身しましょう。
全4回で、初回には血管年齢測定や管理栄
養士の講話もあります。

日時…10月4日～25日、木曜日、午前
10時～11時30分(初回は正午まで) 会
場…ウエスタ川越 市民活動・生涯学習設
施 対象…市内在住の18歳以上の男性
定員…20人(抽選) 申し込み…9月13日
(木)までに電話で地域保健担当

健康フェスタ2018 in まるひろ川越店

地域保健担当

楽しくて、ためになる健康イベントが盛りだくさん。子どもから大人まで、どなた
でも楽しめます。経費は無料です。当日直接会場。

日時…9月2日(日)午前10時～午後1時
会場…丸広百貨店川越店 10階さくら草ホール(新富町2丁目)
内容…血管年齢測定・豆うつし体験・簡単体力測定・お弁当詰め体
験ワークショップ・野菜レシピの配布など

