

## ■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、初回には血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

**日程・会場**…①9月7日～10月5日、金曜日＝東部地域ふれあいセンター、②9月14日～10月12日、金曜日(屋外でのウォーキングあり)＝ピコア **時間**…①＝午前10時～11時30分(初回は正午まで)、②＝午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…各25人(抽選) **申し込み**…①＝8月16日(休)、②＝8月23日(休)までに電話で地域保健担当



## ■健康料理教室

簡単に野菜たっぷり、おいしい料理を学びませんか。料理初心者、男性大歓迎！川越市食生活改善推進員協議会と共催。

**日時**…9月10日～12月17日、月曜日(全4回)、午前10時～正午 **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…20人(抽選) **経費**…2,000円 **申し込み**…催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、8月17日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

## ■夏の疲れを回復しよう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～

川越市食生活改善推進員協議会主催。

**日程・会場**…9月10日(月)・19日(水)＝北公民館 ▶12日(水)・21日(金)＝総合保健センター ▶13日(木)＝大東市民センター ▶18日(水)・20日(木)＝中央公民館 ▶19日(水)＝高階市民センター **時間**…午前10時～正午 **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…各10人(抽選) **経費**…各600円 **申し込み**…催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を、8月17日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

## ■からだうれしい食事教室

### ①カロリーを取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**…9月5日(水)午前10時～11時30分 **会場**…総合保健センター **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…先着25人

### ②丈夫な骨をいつまでも

骨密度が気になる方など、骨粗しょう症を予防するための食生活について。

**日時**…9月11日(水)午前10時～11時30分 **会場**…高階市民センター **対象**…市内在住の20歳以上 **定員**…先着25人

### ①②の申し込み

8月1日(水)午前10時から電話で地域保健担当。

## ■訪問ボランティア養成講座

妊娠中の方や未就学児のいる家庭に訪問し、話を聞いたり、外出の手伝いをしたりする方を養成する講座です。

**日時**…9月12日～11月7日、水曜日ほか(全8回)、午前9時30分～午後3時30分 **対象**…市内在住の子育て経験のある方で全日程に参加でき、受講後ボランティアとして活動できる方 **定員**…15人(抽選) **申し込み**…9月3日(月)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

## ■委託医療機関の連絡先の変更

以下の医療機関の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・個別検診に関する連絡先が次のとおり変更になりました。

●池袋病院 ☎239-5671

**問い合わせ**…成人健診担当

## ■委託医療機関の追加

●さいたまクリニック(豊田町3丁目5-1) ☎238-0001

個別検診(肝炎ウイルス検診)、予防接種(高齢者)、風しん抗体検査を実施。

**問い合わせ**…予防接種担当

## ■第2期施設がん検診(10～12月実施分)の受け付けが始まります

申し込み期間は、8月1日(水)～15日(水)です。申し込み方法等について詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。

**問い合わせ**…成人健診担当

## ■献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

**日時**…8月20日(月)午前10時～11時45分 ▶午後1時～4時 **会場**…市役所本庁舎前 **問い合わせ**…献血＝保健総務課 ☎227-5101 ▶骨髄ドナー登録＝健康管理課 ☎229-4124

## ■埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者限定 ウォーキング講習会

正しいウォーキングに関する講話、実技、バランスのよい食事に関する講話。小学生のお子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装・靴でお越しください。

**日時**…8月31日(金)午前10時～正午(受け付けは、午前9時30分から) **会場**…ウエスタ川越 多目的ホール **対象**…市内在住で埼玉県コバトン健康マイレージに参加している方 **定員**…先着150人 **持ち物**…タオル・飲み物 **申し込み**…住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・子どもが参加する場合は子の氏名・生年月日を、8月1日(水)午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

## ■メンタルヘルス講演会

「発達障害を知り財産に変えるメソッド～生きづらさは克服できる～」

発達障害当事者であり、多数の著書を持つ吉濱ツトムさんによる講演。発達障害を知った上で生かすための工夫について、体験談を交えて学びます。

**日時**…9月2日(日)午後2時～4時 **会場**…ウエスタ川越 多目的ホール **対象**…市内在住・在勤 **定員**…先着200人 **申し込み**…8月1日(水)午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

## ■食中毒予防街頭キャンペーン

パンフレットと啓発グッズを配布します。川越市保健所管内食品衛生協会と共催。

**日時**…8月2日(水)午前10時～11時(小雨決行) **会場**…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 **問い合わせ**…食品・環境衛生課 ☎227-5103

## 夏休みを利用して予防接種を受けましょう

予防接種担当

きちんとワクチンを接種しておくことは、感染症予防に有効な方法です。対象年齢になったら、早めに接種を受けましょう。無料で接種を受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種予診票を持参してください。

\*すべてのワクチンにおいて、対象年齢以外で接種した場合や接種回数・間隔を守らなかったときなどは、有料になりますのでご注意ください。

\*予診票は、健康管理課・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・証明センターで配布しています。

### ■麻しん・風しん混合(2期)

**対象**…市に住民登録がある、平成24年4月2日～同25年4月1日生まれの方 **接種期間**…平成31年3月31日(日)まで(小学校就学前の1年間) **接種回数**…1回

### ■ジフテリア・破傷風混合(2期)

**対象**…市に住民登録がある、11歳以上13歳未満の方 **接種回数**…1回

### ■日本脳炎(2期)

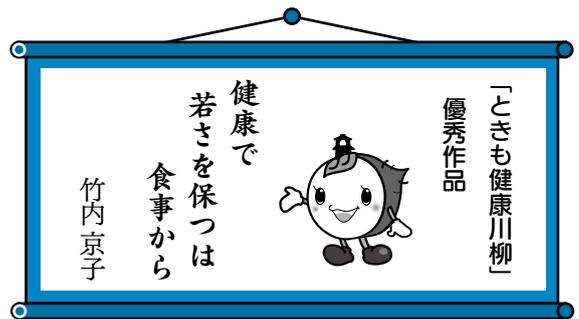
**対象**…市に住民登録がある、9歳以上13歳未満の方 **接種回数**…1回

# 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



- 8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。
- 8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。受講は1回限り。

日時…8月23日(休)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。受講は1回限り。

日時…8月24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

### ①②の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を、8月17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。

### ■妊産婦歯科健診

日時…9月11日(火)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、8月17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。

日時…9月13日(休)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成28年2～8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、8月17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)



## ■プレ・パパママスクール

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科等を学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…9月8日(出)午前9時～午後0時30分(受け付けは、午前8時50分から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・飲み物 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、8月17日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、8月24日(金)までに連絡



## ■産前産後のたまごサロン

### (産前・産後サポート事業)

妊娠中から夫婦で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。 日程・内容…①8月19日(日)=夫婦で聴こう! 母乳の不思議、②9月9日(日)=夫婦で聴こう! 安産と産後のカラダ 時間…午前10時～正午 会場…①=高階市民センター、②=南公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫、生後3か月までの子(第1子)を持つ夫婦 定員…各15組(抽選) 申し込み…各開催日の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

## ■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…9月10日(月) 午前10時～11時30分 対象…平成30年3～5月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当



## ■元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん」健康じまんポスター掲載者を募集

健康長寿の秘けつについて、写真と文章入りのポスターで紹介。ポスターは、川越市健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(過去に応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号を、8月15日(火)(消印有効)までにハガキで健康づくり支援担当(詳細は、後日連絡します)

## ■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。

日時…8月28日(火)午後2時～4時 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

## ■体力アップ倶楽部 ～初級編～

いきいきと暮らすための全5回の教室。タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講話。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。

日程・会場…①10月1日～11月19日、月曜日=高階南公民館、②10月2日～11月27日、火曜日=ウェスタ川越、③10月2日～11月27日、火曜日=大東南公民館、④10月4日～11月22日、木曜日=北公民館、⑤10月11日～12月6日、木曜日=川鶴市民センター 時間…①③④=午後1時30分～3時30分、②⑤=午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…9月18日(火)までに電話で地域保健担当

## ■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…9月5日～10月3日、水曜日、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…8月22日(火)までに電話で地域保健担当