

## ●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師による生活習慣病を未然に防ぐための相談などを実施します。

日時…9月28日(木)午前9時～11時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…先着5人 申し込み…9月1日(金)午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817

## ●猫の飼い方教室

餌やトイレ、しつけの方法など。講師は日本獣医生命科学大学准教授・水越美奈さん。ペットの持ち込みはご遠慮ください。

日時…9月16日(土)午後1時～2時30分 会場…保健所 定員…先着50人 申し込み…9月1日(金)午前9時から電話で食品・環境衛生課 ☎227-5103

## ●委託医療機関の追加

■野田医院(並木新町4-7) ☎235-5343  
特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、予防接種(子ども・高齢者)、風しん抗体検査、個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・健康増進健康診査)を実施。

■松本医院(藤間1123) ☎242-0466  
特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診)を実施。  
問い合わせ…成人健診担当

## おの ゆたか 認知行動療法研修開発センター理事長・大野裕さんによる講演会 うつ病に効く処方箋 ～うつ病の正しい知識と対処法～

保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

うつ病の正しい知識と認知行動療法を使ったストレス対処法を学びます。

日時…9月22日(金)午後2時～4時 会場…ウェスタ川越 多目的ホール 対象…市内在住・在勤 定員…先着500人 申し込み…9月4日(月)午前9時から電話・ファクスで同課



## ●9月10日～16日は自殺予防週間

保健予防課 ☎227-5102

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 ☎227-5102

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などを受けましょう。

## ●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 ☎229-4121

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)診を受けましょう。

## 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 ☎224-5827

保育園紹介、あそび・制作コーナー、模擬店など。先着200人のおお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9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 ☎245-2740

### ■南米の音楽を楽しもう 名細保育園つどいの広場

☎233-7551

日時…9月13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…9月4日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

### ■劇ごっこで楽しもう 今成保育園つどいの広場

☎222-8622

親子でお面を作り、劇ごっこを楽しみます。  
日時…9月15日(金)午前10時～11時 対象…2歳の子と親 定員…先着12組 申し込み…9月4日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

### ■サークルこぐまのおはなしかい 子育て支援センター

☎249-7830

わらべうた、パネルシアター、人形劇など。当日直接会場。  
日時…9月29日(金)午前10時30分～11時15分 対象…おおむね3歳未満の子と親

### ■わくわく親子教室 北公民館

☎222-1400 ☎229-1210

親子で楽しむ体操・工作・調理など。  
日時…9月28日～11月9日、木曜日(全7回)、午前10時～11時30分 対象…1歳以上の未就園児と親 定員…20組(抽選) 経費…980円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の

氏名・ふりがな・子の性別・生年月日・電話番号を明記し、9月12日(火)(必着)までに〒350-0851 氷川町107・北公民館(ファクス・市ホームページからも可)

### ■パパとママの手作り講座

高階南公民館 ☎245-3581 ☎240-1752

パパは子どもとふれあい、ママは布おもちゃ作り。  
日時…10月1日(日)午前10時～正午 対象…1歳までの子と両親 定員…先着15組 経費…500円 持ち物…布切りばさみまたは糸切りばさみ 申し込み…9月4日(月)午後2時から電話・ファクスで同館

### ■読み聞かせを学ぼう ～絵本で育む思いやり～

霞ヶ関公民館 ☎231-1009 ☎239-1086

思いやりの心や人権感覚を育ませる絵本の読み聞かせ。  
日時…10月31日(火)午前10時～11時30分 対象…4歳までの子と保護者 定員…先着15組 申し込み…9月12日(火)午前10時から同館(電話・ファクス可)

### ■1歳児の子育て教室

高階南公民館 ☎245-3581 ☎240-1752

ふれあい遊びや絵本の読み聞かせなど。  
日時…11月7日(火)・14日(火)・21日(火)午前10時～11時30分 対象…1歳の子と親 定員…15組(抽選) 経費…200円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・子の愛称・子の性別・生年月日・電話番号を明記し、9月30日(土)(必着)までに〒350-1143 藤原町23-7・高階南公民館(ファクス可)

# 保健・健康



川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ケ谷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

- \* 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。

- 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。受講は1回限り。

日時…9月26日(水)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…9月27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7～11か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

### ①・②の申し込み

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月15日(金)必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

## ●妊産婦歯科健診

日時…10月5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…往復ハガキに催し名・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)を明記し、9月15日(金)必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

## ●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2日(月)午前10時～11時30分  
対象…平成29年4～6月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

## ●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望制)、おやつについての講話。

日時…10月12日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27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…往復ハガキに催し名・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明記し、9月15日(金)必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

## ●健康料理教室

食と健康および調理の基本を学び、実習を行います。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25日～12月18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…往復ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月14日(木)必着)までに健康づくり支援担当

## ●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全4回の教室。初回は簡易的な血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

会場・日程…①東部地域ふれあいセンター=9月29日～10月20日、金曜日、②ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設=10月5日～11月2日、木曜日、③川越水上公園=10月24日～11月21日、火曜日 時間…午前10時～11時30分(初回は正午まで) 対象…市内在住の18歳以上 定員…①・③=各25人(抽選)、②=20人(抽選) 申し込み…①=9月7日(木)、②=9月14日(木)、③=9月28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。

日時…10月12日(木)午後2時～4時 会場…名細市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…9月28日(木)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。日時…10月11日～11月8日、水曜日、午前10時～11時30分 会場…大東市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…9月27日(木)までに電話で地域保健担当

●「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  
緑色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29年9月30日(土)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。  
問い合わせ…管理給付担当

## 健康フェスタ In まるひろ川越店

地域保健担当

ときもくるよ!



一緒に楽しく健康への認識を深めませんか? 「健康」に関する楽しいイベント盛りだくさんでお迎えます。経費は無料です。

日時…9月10日(日)午前10時～午後3時(受け付けは、午後2時30分まで)

会場…丸広百貨店川越店8・9階バンケットルーム

- 内容…①あなたの血管年齢は何歳?(大人用)  
②「豆移し」にチャレンジ!  
③正しい歯磨きの方法教えます  
④体力測定会で、楽しく体力チェック!  
⑤お弁当詰め体験ワークショップ  
⑥野菜レシピの配布 など

