

●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…来年1月11日(水)・20日(金)=総合保健センター▶12日(木)=大東市民センター▶16日(月)・25日(水)=北公民館▶17日(水)・19日(金)=中央公民館▶25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**…往復ハガキに催し名・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、12月19日(月)(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

メタボ解消のため、食事と運動のこつをつかむ全4回の教室。初回は血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。
日時…来年1月12日(木)・19日(木)・26日(木)・2月2日(木)、午前10時～11時30分(初回は正午まで) **会場**…ぴこあ **対象**…市内在住の18歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…12月22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・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。ロコモティブシンドローム予防の講義や実技もあります。
日時…来年1月26日(水)、午後2時～4時 **会場**…北部地域ふれあいセンター **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…来年1月12日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●体力アップ倶楽部～初級編～(各5回)

タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。
日程・会場…①大東南公民館=来年1月10日～3月7日、火曜日▶②北公民館=来年1月13日～3月17日、金曜日▶③高階南公民館=来年1月16日～3月13日、月曜日▶④川鶴市民センター=来年1月17日～3月21日、火曜日▶⑤南古谷市民センター=来年1月19日～3月16日、木曜日 **時間**…①・③・⑤=午後1時30分～3時30分▶②・④=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**…12月22日(木)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●体力アップ倶楽部～中級編～(全5回)

初級編よりも運動強度が高い講座です。
日時…来年1月11日～2月8日、水曜日、午前10時～11時30分 **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**…20人(抽選) **申し込み**…12月21日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●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。
日時…12月21日(水)、午後2時30分～4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**…12月1日(水)、午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126☎225-2817

●献血にご協力ください

日時…12月28日(水)、午後1時～4時 **会場**…市役所本庁舎前 **問い合わせ**…保健総務課 ☎227-5101

●12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査を行います。予約・問い合わせは、保健予防課 ☎227-5102。
土曜エイズ即日検査・相談(要電話予約)
日時…12月3日(土)、午後1時30分～3時 **会場**…保健所
エイズ即日検査(要電話予約)
日時…12月12日、来年1月16日、2月13日、3月13日、月曜日、午後1時30分～3時 **会場**…保健所

がん検診はお早めに

成人健診担当 ☎229-4126

- 個別検診は来年1月31日(水)までに受診してください。
 *個別検診のうち、「子宮がん・乳がん検診」は健康づくりスケジュールにあるハガキ、または市ホームページからの事前申し込みが必要です。
- 子宮頸がん、乳がんの無料クーポン券(がん検診推進事業)は来年2月28日(水)までに受診してください。
 *対象の方には5月下旬に封筒でお送りしています。
 *受診する方は直接医療機関へ申し込みしてください。

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。

■ハイママサロン～男の子のママ編～

南公民館 ☎243-0038

30歳代後半で育児をしている母親同士の交流。当日直接同館。
日時…12月16日(金)、午前10時～11時30分 **対象**…36歳以降に出産した0歳の男の子と親 **定員**…先着30組

■親子でフェイスパイントに挑戦!

南公民館 ☎243-0038☎240-1968

日時…12月20日(水)、午前10時～11時 **対象**…2～3歳の子と親 **定員**…先着20組 **経費**…300円 **申し込み**…12月5日(月)、午前10時から電話・ファクスで同館

■ベビーマッサージ

名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

日時…12月7日(水)、午前10時～11時 **対象**…3～8か月の子と親 **定員**…先着15組 **申し込み**…12月1日(木)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■ぐるーぶま・い・かのクリスマス会

名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

日時…12月21日(水)、午前10時～11時 **対象**…2歳～就学前の子と親 **定員**…先着15組 **申し込み**…12月12日(月)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■離乳食について

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

離乳食の与え方や進め方のポイントを解説します。
日時…12月7日(水)、午後3時～4時 **対象**…0歳の子と親 **定員**…先着12組 **申し込み**…12月1日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■2～3歳児の子育て教室

大東公民館 ☎243-0022

しつけや接し方、ふれあい遊びなど。
日時…来年2月1日～22日、水曜日(全4回)、午前10時～11時30分(最終日は正午まで) **対象**…2～3歳の子と親 **定員**…先着20組 **経費**…500円(子どもが複数の場合は1人につき100円加算) **申し込み**…12月2日(金)、午前10時から経費を添えて同館

■わくわく親子体操教室

スポーツ振興課 ☎224-6094

日時…来年1月18日～2月8日、水曜日(全4回)、午前10時～11時 **会場**…川越運動公園総合体育館 **対象**…市内在住の2～3歳の子と親各1人(妊婦不可) **定員**…15組(抽選) **経費**…1組1,000円 **申し込み**…ハガキに催し名、住所、親子の氏名・ふりがな・性別・生年月日、電話番号を明記し、12月9日(金)(必着)までに〒350-8601川越市役所スポーツ振興課

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

「ときも健康標語」
優秀作品(入選)

こえど 効果的な運動と
栄養摂取を適切に
努力で保つ健康生活
作者 万歩御宅

- 12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。
- 12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…12月19日(月)、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回食などについて。受講は1回限り。

日時…12月22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6～8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、12月16日(金)必着までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

③おやつと歯みがき教室

～クリスマスのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…12月16日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から)
対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ 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、12月9日(金)必着までに健康



づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、12月12日(月)までに連絡

●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。
日時…12月～来年3月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●プレパママスクール

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科などについて学ぶ。動きやすい服装で。受講は1回限り。

日時…来年1月14日(土)、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・歯ブラシ・飲み物 申し込み…12月16日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291 (ファクスの場合は催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、12月26日(月)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…来年1月30日(月)、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、12月16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)

●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(希望児)、おやつについての講話。

日時…来年1月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成26年6～12月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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、12月16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)



●からだうれしい食事教室

カロリー摂りすぎていませんか? 血糖値が気になる方など向けの教室。糖尿病を予防するための食生活について。

日時…来年1月18日(木)、午前10時～11時30分 会場…北部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…12月1日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)のお知らせ

～ 助成期間は来年3月31日まで ～ 予防接種担当 ☎229-4123

対象の方で接種を希望する場合は、市の委託医療機関に予約の上、「説明書」と「予診票」の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担額は、5,000円です。

対象…市に住民登録があり、対象年齢に該当する方(5月下旬にお知らせハガキをお送りしています)

*委託医療機関や対象年齢など詳しくは「健康づくりスケジュール」をご確認ください。

*「説明書」と「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。なお、市内で接種する場合は、各委託医療機関に置いてあるため、事前に入手する必要はありません。

*市外の委託医療機関は健康づくりスケジュールに記載がありません。市外で接種を希望する場合は、事前に予防接種担当にお尋ねください。

*過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象外です。

