

### ●健康料理教室

川越市食生活改善推進員協議会と共催。  
食と健康、調理の基本を学ぶ。男性大歓迎！  
日時…10月20日～来年1月19日、月曜日、午前10時～正午(全4回) 対象…市内在住の成人 定員…20人(抽選) 経費…2,400円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・生年月日を明記し、10月9日(木)(必着)までに健康づくり支援担当

### ●からだうれしい食事教室 ～めざせ、減塩の達人！～

血圧や尿酸値が気になる方など、減塩を無理なくすすめる方法やバランスの良い食事について。



日時…10月21日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…10月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●リズム体操教室 Happy times together ～幸せな日をご一緒に～

めざせ足やせ！ボディメイクで全身スッキリ。日ごろ運動する機会のない方におすすめ。  
講師…健康運動指導士 日時…11月11日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人。託児は6か月～2歳で定員は10人 定員…25人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の場合は子の氏名・年齢を明記し、10月28日(火)(必着)までに健康づくり支援担当

### ●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。  
日時…11月28日(金)、午後2時～4時 対象…市内在住の65歳以上の介護認定を受けていない方で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…11月7日(金)までに電話で成人保健担当

### ●シェイプアップ運動教室

有酸素運動と筋力アップ運動でメタボ解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。  
日時…11月12日(水)・19日(水)・26日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…10月22日(水)までに電話で成人保健担当

### ●ヘルスアップ運動教室

3か月間のトレーニングを通して自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける教室。  
体力テスト日時…11月25日(火)、来年2月24日(火)、午前9時30分～11時30分 運動期間…12月～来年2月(月4回程度のトレーニング、日程は初回体力テストで説明) 対象…初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…10月15日(水)までに電話で成人保健担当

### ●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…10月28日(火)、午後1時～5時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…先着8人 申し込み…10月1日(水)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

### ●難病医療講演会「神経難病患者のための言語療法について」

自宅で行える発声練習を中心に行います。  
日時…11月25日(火)、午後1時30分～3時 対象…神経難病で療養中の方および家族 定員…先着50人 申し込み…10月14日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●猫の飼い方教室

猫の適切な飼い方について(餌やトイレ、しつけの方法等)。講師は日本獣医生命科学大学獣医学部准教授・水越美奈さん。

日時…11月2日(日)、午後1時～2時30分 会場…保健所 定員…先着50人 申し込み…10月2日(木)、午前8時30分から電話で食品・環境衛生課 ☎227-5103 \*ペットの持ち込みはご遠慮ください。

### ●「保健推進員だより」第35号を発行

保健推進員は、市と連携し地域に根ざした健康づくりをめざして活動しています。「保健推進員だより」は自治会回覧のほか、総合保健センター・市民センター・公民館で配布しています。また、市ホームページで見ることできます。  
問い合わせ…健康づくり支援担当

## 高齢者インフルエンザ予防接種費用の一部を助成

問い合わせ…予防接種担当

インフルエンザは通常1～3月上旬に流行します。ワクチンは接種約2週間後から5か月間は効果があるとされますので、遅くとも12月中旬までに済ませることをお勧めします。接種を希望する方は、説明書をよく読んで接種を受けましょう。

#### ■対象者

市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 満65歳以上
- 満60～64歳で次のいずれかに該当する方
  - ①心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害がある
  - ②ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある

#### ■助成期間

- 市内委託医療機関＝10月20日(月)～来年1月31日(土)
- 市外委託医療機関＝10月20日(月)～12月25日(木)

#### ■予防接種を行う場所

市の委託医療機関  
\*市内の委託医療機関は「健康づくりスケジュール」を参照。市外の委託医療機関は、必ず事前に予防接種担当に確認してください。

#### ■接種回数

年度に1回限り

#### ■自己負担額

1,000円



\*生活保護受給世帯の方は受給証、中国残留邦人等支援制度受給者の方は本人確認証を窓口で提示すれば無料。  
\*満60～64歳の方は身体障害者手帳や診断書など助成対象であることがわかるものを持参。

#### ■持ち物

- 市内委託医療機関＝健康保険証など氏名、生年月日、住所を確認できるもの
- 市外委託医療機関＝健康保険証など氏名、生年月日、住所を確認できるもの▶高齢者インフルエンザ予防接種の「予診票」と「説明書」  
\*予診票と説明書は、10月15日(水)から健康づくり支援課・市民課・市民センター・南連絡所で配布します。市内の委託医療機関で接種する場合には、事前に入手する必要はありません。

### ●10月10日は目の愛護デーです。目を大切にしましょう 健康づくり支援課

### ●委託医療機関の変更 国民健康保険課、医療助成課、健康づくり支援課、成人健診課

■閉院…藤沼内科クリニック(通町5-5)

■追加…長澤クリニック(通町5-5) ☎229-3280

野澤クリニック(小ヶ谷816-1) ☎227-6969

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、健康増進健康診査)を実施。

# 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
	予防接種担当	☎229-4123
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
成人健診課		☎229-4126

吉川セツ子  
(吉田新町)

健診を  
受けて元気に  
蔵の街



「ときも健康川柳」  
入選作品(入選)

- 10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。
- 10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…10月29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回食などについて。受講は1回限り。

日時…10月30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

### ③おやつと歯みがき教室

～さつまいものおやつ～

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…11月14日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から)  
 会場…高階市民センター 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

### ①～③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、10月10日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、10月17日(金)までに連絡。

## ●たのしい食育

### ～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。弁当箱に料理を詰めて、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…11月13日(木)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月10日(金)(必着)までに母子保健担当

## ●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(希望児)、おやつについての講話。

日時…11月13日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年5～10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、10月10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●妊産婦歯科健診

日時…11月27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、10月10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●赤ちゃん広場

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



日時…11月10日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成26年5～7月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

## ●ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児あり。

日時…10月8日、11月12日、12月10日、来年1月14日、2月18日、3月11日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

## ●パパとマタニティのためのたまごサロン

妊娠中から夫婦で地域につながりをつくる。安産と母乳の話。

日時…11月2日(日)、午前10時～正午 会場…中央公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…先着15組 申し込み…10月1日(水)、午前10時から NPO法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770

## ●プレバママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…11月8日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 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 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、10月10日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、10月17日(金)までに連絡



## ●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…11月2日(日)、午前10時15分～午後1時15分 対象…市内在住の30歳以上 定員…50人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月16日(木)(必着)までに健康づくり支援担当 ☎225-1291 (ファクス・市ホームページからも可)

## ●はつらつ健口教室

口に関する悩みをお持ちの方におすすめ。口の機能を高める体操を行いながら、脳の活性化や認知症予防につなげる。

日時…11月11日(火)・25日(火)・12月9日(火)、午前10時～11時30分 会場…教育センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…10月28日(火)までに電話で成人保健担当

## ●食べちゃおう!秋の味覚

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…11月10日(月)・19日(水)＝北公民館 ▶11日(火)・13日(木)＝中央公民館 ▶12日(水)・28日(金)＝総合保健センター ▶13日(木)＝大東市民センター ▶26日(水)＝高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 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、10月27日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

市政にゆづす  
小江戸いんぷお  
情報アラカルト  
市民相談案内  
施設情報  
子育て情報館  
保健・健康  
コラム  
ひとまち