

●女性の健康講座

更年期を「好年期」に変えよう！

助産師・管理栄養士の講話や、健康運動指導士による骨盤底筋運動等を通じて更年期をいきいきと過ごすための方法を学ぶ。

日時…10月3日～24日、木曜日(全4回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね64歳以下の女性 定員…先着25人 申し込み…9月2日(月)、午前10時から成人保健担当

●健康市民大学講座

「あなたに聞いてほしい、乳がんの話～がんなら自分を守るために～」

女性がかかるがんで最も多いのが乳がんです。乳がんの正しい知識を身に付け、早期発見、早期治療の大切さを学んでみませんか。託児は6か月～2歳で先着5人。

講師…三井病院乳腺センター長・田部井敏夫さん 日時…10月4日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…9月2日(月)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●難病医療講演会

医師や管理栄養士による講話。病気と上手に付き合っていく方法を学ぶ。対象は講演内容の病気で療養中の方とその家族。

①潰瘍性大腸炎・クローン病を理解するために～正しい知識と食事管理について～

日時…9月28日(土)、午後1時30分～4時30分 定員…先着80人 申し込み…9月2日(月)、午前10時から電話・ファクスで成人保健担当

②血液疾患の正しい理解と日常生活の過ごし方について～再生不良性貧血・特発性血小板減少性紫斑病・溶血性貧血の方へ～

日時…10月5日(土)、午後1時30分～3時30分 定員…先着80人 申し込み…9月2日(月)、午前10時から電話・ファクスで成人保健担当

●委託医療機関の変更

閉院に伴い次の医療機関では個別予防接種・個別検診は受けられません。

■産婦人科宮崎医院 小仙波町1丁目16-10

●リズム体操教室

健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。リズム体操で心も体もリフレッシュ。託児は6か月～2歳で、定員は15人(抽選)。

日時…10月29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(疾病のある方は事前に相談。妊娠中の方は参加できません) 定員…25人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の方は子の氏名・性別・年齢・子の愛称を明記し、10月9日(水)(必着)までに健康づくり支援担当

●若年者健康相談

生活習慣病予防のための相談。

日時…9月24日(火)▶10月29日(火)▶11月26日(火)、午後1時～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…各先着12人 申し込み…9月2日(月)、午前9時から電話で成人健診課(ファクス可)☎225-2817)

●9月はがん征圧月間です

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。定期的に検診を受けましょう。

市では各種がん検診を実施しています。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で確認してください。問い合わせ…成人健診課

保健予防課のお知らせ

☎227-5102

自殺予防週間(9月10日～16日)

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、口数が減ったなど、回りの人の様子が「いつもと違う」とき、あなたも声をかけることから始めてみませんか。

結核予防週間(9月24日～30日)

日本では、年間約23,000人が結核を発病しています。結核は、決して過去の病気ではありません。

2週間以上せき・たん・発熱などの症状が続く場合は、医療機関を受診し検査を受けましょう。

第10回記念

川越市生涯スポーツフェスティバル

心も体もリフレッシュ
生涯スポーツフェスタ2013

11月3日(祝)・川越運動公園

川越市生涯スポーツフェスティバル実行委員会事務局(スポーツ振興課内)

☎225-8901 ☎225-8902

子どもから大人まで、だれもが気軽に楽しめるスポーツの祭典です。今年は、川越市健康推進アドバイザーで、元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタントの小野梨沙さんを迎え、開会式やミニ講習会でラジオ体操を行います。そのほか、さまざまなスポーツを体験することができます。各種イベント参加者全員に参加賞あり。詳しくは市ホームページをご確認ください。

■開会式・アトラクション(午前8時30分～9時15分)

■各種イベント

①ウォーキングコーナー(要申し込み) / 午前9時30分～11時45分

伊佐沼周辺5kmのコース。各部門「ラッキー賞」当選の方に賞品あり。部門…一般(小学4年生以上)▶親子家族(小学3年生以下の子と親)

②綱引きコーナー(要申し込み) / 午前9時30分～午後2時

体重無制限のブロック別リーグ戦。勝ち抜いたチームは、決勝トーナメントに出場。各部門、1位から4位まで賞状・賞品あり。

部門…小学生(小学4～6年生)▶中学生部門▶一般部門(高校生以上)

定員…1チーム8人(うち女性2人以上、交代要員5人以内)

③ふれあいコーナー(当日自由参加) / 午前9時30分～午後2時30分

いろいろなスポーツが集合。5種目以上体験すると、抽選会に参加できます。9時30分からラジオ体操ミニ講習会を実施。

④体力測定コーナー(当日自由参加) / 午前11時30分～午後2時30分

握力測定や、スポーツドクターによる相談など。年に一度は、体力チェックをしてみませんか。

■閉会式・抽選会(午後2時40分～3時10分)

各コーナーのいずれかに参加した方は、抽選会に参加できます。賞品を多数用意しています。

①②の申し込み…10月18日(金)(必着)までに電話・ファクス・ハガキで同事務局。ファクス・ハガキの場合、コーナー名・参加部門・住所・氏名・電話番号を明記。郵送先は、〒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。
*会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

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

「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

脱メタボ
強い気持ちで
第一歩

メタボクラッシュヤー
(菅原町)



- 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。
- 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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●2歳児親子歯科健診

ブラッシング指導、おやつについての講話。
日時…10月3日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年4月～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、9月13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●妊産婦対象の講座・健診

①マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～
妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。
日時…10月16日(木)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳 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、9月13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

②妊産婦歯科健診

日時…10月10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13日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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…10月11日(金)、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、9月13日(金)(必着)までに母子保健担当

●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25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回食などについて。受講は1回限り。

日時…9月26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～新米のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターや歯磨きの練習など。
日時…10月23日(木)、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

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、9月13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、9月20日(金)までに連絡。

●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…10月7日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年4月～6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9日、11月13日、12月11日、来年1月8日、2月12日、3月12日、水曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

●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9日(月)=北公民館▶17日(火)、19日(木)=中央公民館▶18日(木)、27日(金)=総合保健センター▶25日(水)=高階市民センター▶26日(木)=大東公民館 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…往復ハガキに教室名・希望日・氏名・電話番号を明記し、9月5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

めざせ血液サラサラ!

コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化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…南古谷公民館 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…9月2日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●体力アップ倶楽部

日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける。

日時…10月16日～12月18日、水曜日(全10回)、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…9月25日(木)までに電話で成人保健担当

●ヘルスアップ運動教室

11月～来年1月の3か月、月4回程度のトレーニングで、自分に合った効果的な運動習慣を身に付けます。運動日程は、初日のオリエンテーションで説明します。対象は、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。

体力テストの実施日時…10月22日(火)・来年1月28日(火)、午前9時30分～11時30分 定員…20人(抽選) 申し込み…9月18日(木)までに電話で成人保健担当



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