

# こどもの城

石原町1丁目41-2 ☎225-7289

休館日=月曜日

■改修工事のため、11月25日(金)まで休館します

## 川越駅東口児童館

菅原町23-10 ☎228-7719

休館日=火曜日

### ■保健師さんに聞こう

ワンポイントアドバイスと健康・発達相談。

日時…11月9日(水)、午前10時30分～ 対象…3歳までと保護者 定員…先着20組

### ■おもちゃの病院スペシャル

見て・触れて・遊ぶ、おもちゃを使った科学遊び。

日時…11月14日(月)、午前10時～午後4時 対象…17歳まで(未就学児は保護者同伴)

## 高階児童館

藤間27-1 ☎238-9525

休館日=月曜日

■11月14日(月)は開館します

### ●からだうれしい食事教室

①塩分を減らそう!



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、バランスのよい食事について考えてみませんか?

②丈夫な骨をいつまでも

骨密度が気になる方など、カルシウムをアップさせる食生活について。

日程…①11月18日(金)、②12月6日(火)  
時間…午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…11月1日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

●個別検診および予防接種委託医療機関の追加

### ■ありやまクリニック

四都野台15-6 ☎249-4280

#### 個別検診

肝炎ウイルス、前立腺がん、大腸がん検診を実施。

#### 予防接種

個別予防接種(BCG接種可)、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチン、子宮頸がん予防ワクチン、高齢者インフルエンザ予防接種を実施。

問い合わせ…個別検診=成人健診課  
予防接種=予防接種担当

### ●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14日(月)=北公民館▶16日(水)・22日(火)=総合保健センター▶16日(水)=高階市民センター▶17日(木)・24日(木)=中央公民館▶25日(金)=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…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、11月7日(月)(必着)までに健康づくり支援担当 問い合わせ…川越市食生活改善推進員協議会・米原民子 ☎231-1945(午後6時以降)

### ●総合保健センター施設成人健(検)診の申し込み

総合保健センター施設成人健(検)診の第3期申し込みが始まります。ハガキで申し込み。申し込み期間は、11月1日～7日の消印有効。

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覧ください。

問い合わせ…成人健診課

### ●臨時職員募集

業務内容…精神保健に関する業務 対象…保健師または精神保健福祉士 募集人数…若干名(選考) 申し込み…11月18日(金)までに保健予防課 ☎227-5102

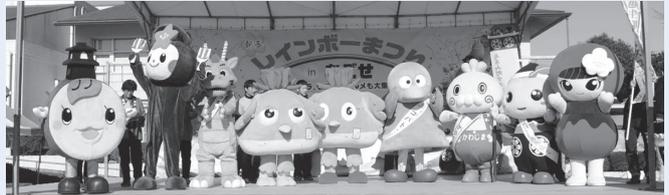
## レインボーまつり in 川越

ゆるキャラ®もご当地グルメも勢ぞろい!

～東日本大震災復興支援 見て食べて買い物もして

みんなで被災地を応援～

政策企画課 ☎224-5503



川越都市圏まちづくり協議会(レインボー協議会)主催。

内容…ご当地グルメ(太麺やきそば・高麗鍋・かわしま呉汁など)、キッズダンス、脇知弘さんトークショー、福島県大道芸、消防・防災イベント、青果・水産物の直売ほか 日時…11月19日(土)、午前9時40分～午後2時30分(雨天決行) 会場…埼玉川越総合地方卸売市場駐車場(大袋)

\*東日本大震災復興支援のための義援金箱を設置します。皆様のご協力をお願いします。

## 健康市民大学講座

スポーツの秋、学びの秋 運動を学び、健康体操で元気になろう!

手話通訳あり。会場は総合保健センター。申し込みは、11月1日(火)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可 ☎225-1291)。

### 講義編

#### 生活習慣病と運動療法

講師…慶應義塾大学准教授・菅野義彦さん 日時…11月15日(火)、午前10時～11時30分 定員…先着100人

### 実践編

健康体操で元気な体を作ろう ～ウォーキングの基本と軽体操を楽しく学びます～

講師…健康運動指導士・近藤由加さん 日時…12月13日(火)、午後1時30分～3時 定員…先着50人 持ち物…運動できる服装、靴、飲み物、タオル 対象…市内在住の成人



# 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

## ヘルスアップ運動教室

自分に合った効果的な運動習慣を身につけてみませんか。  
 内容・日時…オリエンテーション=11月22日(火)、午前9時30分～正午 運動期間…12月～来年2月(月4回程度のトレーニング。オリエンテーションで説明) 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 経費…無料 申し込み…11月11日(金)までに電話で成人保健担当

- 11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。
- 11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

日時…12月8日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年6月～同21年11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、11月11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…12月12日(月)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分から)

対象…おおむね4か月～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13日(火)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分から) 対象…おおむね6か月～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### 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、エプロンシアターと歯磨きの練習など。

日時…12月2日(金)、午前10時～11時45分(受け付け=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の申し込み方法

ハガキに催し名・開催日・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、①②は11月30日(水)(必着)、③は11月11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、11月18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。参加は1回限り。当日直接会場。

日時…12月5日(月)、午前10時～正午 対象…平成23年6月～8月生まれの子と親

### ●ポッポサークル

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換と仲間づくり。

日時…11月11日(金)、午前10時30分～正午 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、11月8日(火)(必着)までに母子保健担当

### ●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。当日直接会場。

日時…11月～来年3月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

### ●妊婦対象の講座・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…12月7日(水)、午前10時～正午(受け付け=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、11月11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妊婦歯科健診

日時…12月22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 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・出産予定日を明記し、11月11日(金)(必着)までに母子保健担当

## 川越市健康まつり

～川越みんなの健康プラン 家族そろって健康づくり～



11月6日(日)、午前10時～午後2時、総合保健センター

### オープニングイベント

開会式と木遣り。

時間…午前9時40分～

### アコーディオンの合奏

時間…午前11時45分～午後0時15分

### 楽しいコーナー♪

フッ素塗布・洗口・歯みがき指導、AED体験(午前のみ)、楽しくリズム体操、接骨、はり・きゅう体験、米と野菜の販売、手作り製品紹介、健康相談など