

ちっちゃん笑顔



清水千尋ちゃん（左）
（7か月／並木西町）

雄太お兄ちゃんとお勉強中です



五島綾太くん
（6か月／砂新田三丁目）
飛行機フン上手だよ



有馬輝良々ちゃん
（5か月／山田）
寝返り□□□□



浜田直希くん
（8か月／新宿町四丁目）
お座りできて、うれしく



佐藤星来ちゃん（右）
（2歳3か月／稲荷町）

日南お姉ちゃんいっぱい遊んで！



吉川海斗くん
（1歳10か月／今橋）
もりもり食べて元気いっぱい☆



森宗弓果ちゃん
（11か月／今成4丁目）

初節句で、こぎげんです



水村麻依ちゃん（左）
（9か月／笠幡）
早希お姉ちゃん大好き♡

成人

●手軽に健康チェック日

身長・体重・腹囲・血圧測定と、初めて参加する方のみ尿検査。保健師が相談に応じます。当日直接会場。

日時…11月14日(水)、午後1時30分～2時30分 対象…市内在住の成人 持ち物…健康手帳 問い合わせ…総合保健センター成人保健担当

●難病医療相談

神経内科医による医療相談です。

日時…11月19日(月)、午後1時30分～ 対象…難病および病名が不明で療養生活に悩んでいる方やその家族など 定員…先着6人 申し込み…11月1日(木)～14日(水)（土・日曜日、祝日を除く）、午前10時～午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

●リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。

日時…11月14日(水)・21日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない成人 定員…25人（抽せん） 申し込み…往復ハガキに、催し名・希望日（ハガキ1枚につき1日）・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号



を明記し、11月8日(休)（必着）までに総合保健センター健康増進担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日 程	内 容
11月20日(火)	体力テスト
11月27日(火)	個別相談
12月 3日(月)	トレーニング開始（1年間）

時間…午前9時30分～正午（トレーニングは別途通知） 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前3か月以内の健康診査の結果が、異常なしまは要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要治療などの方は健康診査の結果と医師の診断書（運動負荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの） 定員…先着20人 申し込み…11月5日(月)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

●12月の成人歯科健診

日時…12月2日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター（三久保町18-3） 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人（抽せん） 申し込み…ハガキに健診名・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、11月15日(木)（必着）までに総合保健センター健康増進担当

●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。

日時…11月22日(木)、午前10時～11時30分▶28日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない18歳以上 定員…各25人（抽せん） 申し込み…往復ハガキに教室名・希望日（ハガキ1枚につき1日）・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、11月12日(月)（必着）までに総合保健センター健康増進担当

●難病医療講演会「膠原病と皮膚について」

医師による講義です。

日時…12月2日(日)、午後1時～2時30分 対象…市内在住の膠原病で療養中の方やその家族など 定員…先着100人 申し込み…11月1日(木)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

●第3回川越脳神経疾患研究会市民講演会「認知症について考えよう！」

手話通訳があります。当日直接会場。

講師…医師・得丸幸夫さん、医師・平川亘さん 日時…12月1日(土)、午後2時～4時（開場＝午後1時30分） 会場…川越プリンスホテル 対象…市内在住の成人 定員…先着600人 問い合わせ…川越市医師会・TEL222-0794

●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。

日時・会場…12月4日(火)＝総合保健センター▶6日(木)・7日(金)＝中央公民館▶12日(水)＝高階公民館、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人（抽せん） 経費…各600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・氏名・電話番号を明記し、11月26日(月)（必着）までに総合保健センター健康増進担当 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945（午後6時以降）

第21回川越市健康まつり

オープニングイベントをはじめ、たくさんの催しがあります。当日直接会場。

日時…11月11日(日)、午前9時30分～午後2時
問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・TEL229-4121

けんこう

川越市保健所総合保健センター

〒350-1104 小ヶ谷817-1 TEL224-8611 (代表)
FAX225-1291 (共通)
母子保健担当 TEL229-4125
成人保健担当 TEL229-4124
成人健診担当 TEL229-4126
健康増進担当 TEL229-4121

- * 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、あらかじめ総合保健センターにご相談ください。
- * 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号を記入のうえ、ファクスでご連絡ください。
- * もしも健康相談
TEL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)
TEL224-5263 (大人の健康)
受付時間 午前9時～正午・午後1時～4時
(土・日曜日、祝日を除く)
- * 川越市不妊専門相談センター (鴨田・埼玉医科大学総合医療センター内)
医師による面接相談です (予約電話=TEL228-3410)
- * 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。

母子 問い合わせ…母子保健担当

●11月の乳幼児相談・母乳育児相談

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。

●12月の2歳児親子歯科健診

日時…12月21日

(金)、午後1時～

(受付時間は後日

通知) 対象…平

成17年6月～11

月生まれの子と保

護者1人 定員…40組 (抽せん)

申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子

どもの氏名・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16日(金) (必着) までに総合保健セン

ター母子保健担当

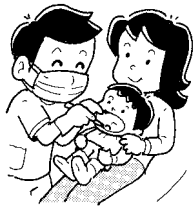
●育児教室・親子の広場

①12月の離乳食教室 (初期)

離乳食を始める目安や進め方について。受講は1回かぎり。

日時…12月10日(月)、午前10時～11時

30分 (受け付け=午前9時45分～)



対象…離乳初期の子と保護者 持ち物…

母子健康手帳・離乳食用スプーン

②12月の離乳食教室 (中期)

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回かぎり。

日時…12月11日(火)、午前10時～11時

30分 (受け付け=午前9時45分～)

対象…離乳中期の子と保護者 持ち物…

母子健康手帳・離乳食用スプーン

③12月のおやつと歯みがき教室

～にんじんのおやつ～

親子でいっしょにおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…12月7日(金)、午前10時～11時

45分 (受け付け=午前9時45分～)

対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者

定員…20組 (抽せん) 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

ハガキに教室名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、11月16日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③の申し込みをした方で外れた場合には、11月22日(木)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診・体操

①12月のマタニティスクール

もく浴・育児・栄養・歯科・妊婦体操などについて学びます (下記の②～④の事業も含まれます)。

日時…12月6日(木)ほか、午前9時30分

～正午 (2回目以降の日程は後日選択)

対象…妊娠5か月以上の経過良好な初産婦 (「プレ・パパママスクール」受講者を除く) 定員…20人 (抽せん)

②12月のマタニティクッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～

日時…12月12日(水)、午前10時～11時

30分 対象…妊娠5か月以上 定員…

20人 (抽せん) 持ち物…母子健康手

帳・エプロン

③12月の妊婦歯科健診

日時…12月18日(火)、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 (抽せん)

④12月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボンを着用してください。

日時…12月20日(木)、午前9時30分～

正午 対象…妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない妊婦 定員…

20人 (抽せん)

①～④の申し込み方法

往復ハガキ (②はハガキ) に催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、11月16日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。②の申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、11月22日(木)までに連絡します。

●12月の赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。

日時…12月3日(月)、午前10時～正午

対象…5か月くらいまでの子と保護者

多胎児を持つ親の会 (ハッピーエンジェル)

情報交換と交流の場。妊娠中の方歓迎。託児あり。

日時…11月14日・28日・12月

12日・26日・来年1月16日・

30日・2月13日・27日、水曜

日、午前10時～11時30分 対

象…多胎児を持つ親

問い合わせ…総合保健センター母

子保健担当・TEL229-4125

レディース検診を追加実施します

申し込み方法は、通常のレディース検診と同様です。詳しくは、健康づくりスケジュールをご覧ください。なお、40歳代の方については、超音波検査も受診することができます。ただし、厚生労働省が進める「乳がん検診における超音波検診の有用性を検証するための比較試験」への参加に同意できる方に限ります。

日程…12月18日(火)・来年1月22日(火)・2月26日(火)・3月18日(火)

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126