

## ちっちゃな笑顔 (未来をつくるのは、この子どもたち)



陸人お兄ちゃん(左)・孫人くん(右)  
大類悠ちゃん(3か月・3か月/脇田本町)



由代航平くん  
(1歳6か月/南大塚)

優華お姉ちゃん(1歳6か月/南大塚)



小宮真瑠ちゃん  
(9か月/新宿町五丁目)  
初めてひとりです。ジュース飲めたよ



岡野蓮くん  
(2歳2か月/南大塚)  
癒やし系です



内田諒一朗くん  
(5か月/脇田本町)  
僕、すく笑っちゃうの



柴崎凌くん  
(2歳3か月/大中居)  
将来の夢は消防士!!



中澤紗有佳ちゃん  
(1歳/笠幡)  
川越に引っ越してきたよ。ちよこね!



町田光咲ちゃん  
(5か月/小仙波町二丁目)  
…お話ししますよ

## 成人 (健康は、毎日の生活からはぐくまれます)

### ●難病医療講演会

「網膜色素変性症について」

医師による講義と、交流会。

講師…岸眼科医医院医師・岸桂さん 日時…11月9日(木)、午後1時30分～4時

対象…市内在住 申し込み…11月1日(火)、

午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…11月21日(月)、午後1時30分～

対象…病名が不明で日常生活に支障がある方

または療養生活に悩んでいる難病療養者およびその家族等

申し込み…11月2日(水)、

午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●知っ得教室 ～糖尿病編～

糖尿病の病態、運動・食事について。

日時…11月28日～12月19日、月曜日、

午後1時30分～3時30分 対象…市内在

住の成人 定員…先着40人 申し込み…

11月4日(金)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●脊髄小脳変性症患者家族のつどい

情報交換など。

日時…11月14日(月)、午後2時～4時

対象…市内在住・在勤 申し込み…11月2

日(水)、午前10時から電話で総合保健セン

ター成人保健係

### ●潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族のつどい

情報交換など。

日時…12月3日(土)、午後2時～4時

対象…市内在住・在勤 申し込み…11月7

日(月)、午前10時から電話で総合保健セン

ター成人保健係

### ●運動教室の参加者募集

心疾患・高血圧等で治療中の方はあらかじめご相談ください。

#### ①11月の健康づくり運動教室

日程	内容
11月22日(火)	体力テスト
11月29日(火)	個別相談
11月30日(水)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午 対象…①市

内在住の18歳以上で健康診査等の結果が要指導②高脂血症・糖尿病等の生活習慣病

を治療中で医師から運動を勧められている

③体力テストを受ける前(3か月以内)に医師から各種運動機器を用いた運動負荷が可能と診断を受けている

④体力テスト実施日にその診断書を持参できる、①～④のすべてに該当する方 定員…先着20人

申し込み…11月4日(金)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

#### ②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9日(水)・30日(水)・12月14日(水)、午後1時30分～3時

対象…市内在住の成人

③はつつ運動教室 介護予防のための筋力トレーニング。

日時…12月8日～来年3月22日、水または木曜日(全8回)、午前10時～11時30分

対象…市内在住で現在ほかの運動事業に参加していない40歳以上

②③の定員…各25人(抽せん) ②③の申し込み…往復ハガキに、教室名と希望日(②は1つのみ)、氏名(ふりがな)、年齢、住所・郵便番号、電話番号を明記し、11月4日(金)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

### ●手軽に健康チェック日

身長・体重・体脂肪・血圧測定、尿検査、健康相談。当日直接会場。

日時…11月17日(木)、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係

### ●健康市民大学講座・第4回公開講座

健康は口元から…「朝ごはんを食べよう」

講師…女子栄養大学教授・徳久幸子さん

日時…11月24日(木)、午後1時30分～3時30分

対象…市内在住の成人 定員…先着100人

申し込み…11月1日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

### ●12月の成人歯科健診

日時…12月4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①健診名②氏名③生年月日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進係

### 第1回川越脳神経疾患研究会市民講演会「脳梗塞について考えよう」

手話通訳あり。当日直接会場。

講師…神経内科医師・野村恭一さん、脳神経外科医師・鈴木千尋さん

日時…12月3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400人 問い合わせ…川越市医師会・TEL 222-0794

# 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)

母子保健係 TEL229-4125

成人保健係 TEL229-4124

成人健診係 TEL229-4126

健康増進係 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)。

\* 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 (安心して子どもを産み、育てられる環境)

問い合わせ…母子保健係

### ●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。持ち物等は通知をご覧ください。日程・会場の変更は健康づくりスケジュールを確認し、直接総合保健センターまたはジョイフル。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月の妊婦歯科健診

日時…12月15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(抽せん) 申し込み…往復ハガキに①健診名②氏名③生年月日④出産予定日⑤住所・郵便番号⑥電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係

### ●12月の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15年6月～11月生まれの子と保護者1人 定員…45組(抽せん) 申し込み…往復ハガキに①健診名②子どもの氏名③生年月日④住所・郵便番号⑤電話番号⑥保護者の歯科健診希望の有無を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係

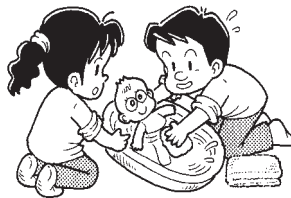
### ●11月の乳幼児相談・母乳育児相談

身体測定・育児相談・栄養相談。総合保健センターの幼児相談とジョイフルの乳幼児相談は、歯科衛生士による歯科相談を実施します。健康づくりスケジュールで日程・会場等を確認し、母子健康手帳を持って当日直接会場。

### ●12月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、妊娠中の生活や育児について学ぶ半日コース。受講は1回限り。

日時…12月10日(土)、午前9時30分～11時30分(受け付け=午前9時15分) 対象…妊娠5か月以上の第1子出産予定の夫婦(「マタニティスクール」受講者を除く) 持ち物…母子健康手帳・筆記用具 申し込み…往復ハガキに①教室名②夫婦の氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係



### ●11月のマタニティー体操

妊婦体操・呼吸法等の実習。ズボン着用 のうえ、当日直接会場。

日時…11月11日(金)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 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 持ち物…母子健康手帳

### ●12月のマタニティークッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～ 日時…12月20日(火)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに①教室名②氏名③出産予定日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します

## 育児教室・親子の広場

### 12月の離乳食教室(初期)

離乳準備、1回食など。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=午前9時45分) 対象…離乳準備期～初期の乳児と保護者 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

### 12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) 対象…離乳中期の乳児と保護者 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

### 赤ちゃん広場

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…毎月第1月曜日(来年1月を除く)、午前10時～正午 対象…5か月ぐらいまでの乳児と保護者

### 12月のおやつと歯みがき教室

～クリスマスのおやつ～ 日時…12月6日(火)、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 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

### ■申し込み方法

ハガキに①教室名②子どもの氏名③生年月日④住所・郵便番号⑤電話番号を明記し、11月14日(月)(必着)までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。定員を超えた場合は抽せん。外れた方には連絡します。

## BCG予防接種のお知らせ

結核予防法が改正され、4月からBCG接種の対象年齢は生後3か月から6か月未満までとなりました。また、従来行われていたツベルクリン注射は廃止され、BCG直接接種となります。 日時・会場…①11月1日(火)=総合保健センター②18日(金)=ジョイフル、午後1時30分～2時20分 対象…①=平成17年5月2日～8月1日生まれ②=同17年5月19日～8月18日生まれ

## 麻しん・風しん予防接種の変更について

来年4月1日(土)から麻しん・風しんの予防接種が変更になります。これらの予防接種を受けていない1歳以上7歳6か月未満の乳幼児は、来年3月31日(金)までに接種してください。詳しくは、お尋ねください。 問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123