

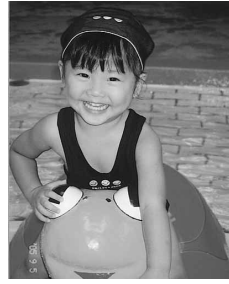
# ちっちな笑顔



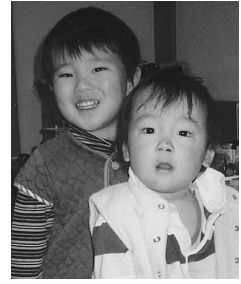
山口泰介くん  
(8か月)吉田新町二丁目  
わが家のヒーローです☆



新井美緒ちゃん  
(2歳5か月)末広町三丁目  
初めての着物、うれしいな♪



貫井まゆりちゃん  
(2歳11か月)南田島  
プール大好き♡ カメさんあそび♪



清水陽介くん(左) 良純くん(右)  
(2歳11か月・1歳2か月)旭町二丁目  
僕たち仰よし兄弟です!

## 成人

### ●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…5月12日(金)、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

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…5月15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 申し込み…5月1日(月)、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 ～高脂血症編～

高脂血症の病態・運動・食事などについて。

日時…6月8日～29日、木曜日、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…5月22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・高血圧などで治療中の方は、あらかじめご相談ください。

### ①5月の健康づくり運動教室

日程	内容
5月23日(火)	体力テスト
5月30日(火)	個別相談
6月6日(火)	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歳以上で健康診断などの結果が要指導②高脂血症・糖尿病など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…5月8日(月)、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…5月24日(水)▶31日(水)、午後1時

30分～3時 対象…市内在住の成人

### ③はつらつ運動教室

介護予防のための筋力トレーニング。

日時…5月24日～8月1日、火または水曜日(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(②は希望日も記入)・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)、年齢・電話番号を明記し、5月8日(月)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

### ●6月の成人歯科健診

日時…6月25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、5月25日(木)(必着)までに総合保健センター健康増進係

### ●8020よい歯のコンクール

現在80歳以上(大正15年3月31日以前生まれ)で、自分の歯が20本以上ある方を審査し、優秀な方を6月4日(日)に行われる「歯ッピーフェスティバル」で表彰します。

申し込み…5月9日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

## 在宅者機能訓練事業

週2回の訓練を、6か月間行います。費用は無料。詳しくは、お尋ねください。

対象…40歳～64歳の方で医療が終了し、継続して訓練が必要な方(介護保険認定者を除く) 問い合わせ…総合保健センター成人保健係・TEL229-4124

## 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…6月8日(水)=総合保健センター▶9日(金)=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 経費…各500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、5月31日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進係(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) 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945(午後6時以降)

## ボランティアしたい人集まれ!

## 精神保健福祉講座 地域の中でその人らしくを応援しましょう

	日時	内容
①5月27日(土)	午後1時30分～3時	地域の中でその人らしく暮らすこと
	午後3時30分～5時	心の病気について理解する
②6月10日(土)	午後1時30分～3時30分	当事者からのメッセージ(体験談)
③6月24日(土)	午後1時30分～3時30分	精神保健ボランティアをするにあたって
④9月2日(土)	午後1時30分～3時30分	わかりあう・育ちあう・支えあう

会場…①②=保健所▶③④=オアシス 定員…先着100人 経費…無料 申し込み…5月1日(月)～19日(金)に電話で保健予防課または、市社会福祉協議会ボランティアセンター・TEL225-5703

問い合わせ…保健予防課精神保健係・TEL227-5102

# 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、休日を除く)
- \* 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…母子保健係

### ●5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。

### ●5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。

### ●育児教室・親子の広場

#### ①6月の離乳食教室(初期)

離乳食初期の進め方。受講は1回限り。  
 日時…6月23日(金)、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～初期の子と保護者 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ②6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…6月14日(水)、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 定員…40組 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ③6月のおやつと歯みがき教室

～かぼちゃのおやつ～

日時…6月13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

#### 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、5月12日(金)(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。

### ●5月のマタニティー体操

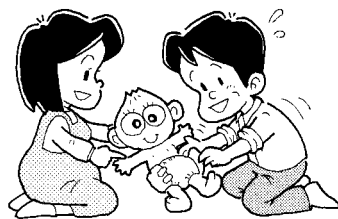
妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボン着用のうえ、当日直接会場。

日時…5月18日(木)、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

### ●6月のプレ・パパマスクール

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…6月9日(金)、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…ハガキに教室名・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を明記し、5月12日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健係

### ●6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…6月21日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに教室名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、5月12日(金)(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

### ●6月の妊婦歯科健診

日時…6月29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…往復ハガキに健診名・住所・氏名・生年月日・電話番号・出産予定日を明記し、5月12日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健係

### ●6月の2歳児親子歯科健診

日時…6月22日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成15年12月～同16年5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、5月12日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健係

### ●6月の赤ちゃん広場

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…6月5日(月)、午前10時30分～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

### ●いもっ子の会(ダウン症のある子どもを持つ親の会)

情報交換や勉強会。

日時…5月9日・6月13日・7月11日、火曜日、午前10時～正午 対象…ダウン症のある子どもを持つ親

## ポリオ生ワクチン予防投与

13会場を実施します。日程・会場については、健康づくりスケジュールを確認し、当日直接会場。  
 期間…5月23日(火)～6月16日(金)  
 受付時間…午後1時30分～2時20分  
 対象…3か月～7歳6か月未満  
 問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123

## 看護の日のイベント

埼玉県看護協会第3支部主催。体脂肪・血圧測定や、生活習慣病に関連した栄養相談、思春期に関する相談などに看護師・保健師・助産師・栄養士が応じます。  
 日時…5月13日(土)、午前10時～午後3時(雨天決行)  
 会場…クレアパーク  
 経費…無料  
 問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125