

# ちっちな笑顔



金子カレナちゃん  
(8か月/的場)  
早くプールで泳ぎたいな！



仲田聖天くん  
(2か月/石田本郷)  
愛梨お姉ちゃんときげん!!



原田有彩ちゃん  
(9か月/砂新田4丁目)

紗佳ネエネ好き好き♡



高野美月ちゃん  
(1歳10か月/小仙波町二丁目)  
お気に入りのワンピースです

## 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…9月19日(火)、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3回公開講座 音楽とリラクゼーション ～心と体をリラックス～

講師…尚美学園大学教授・川島眞さん  
日時…9月11日(月)、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…9月1日(金)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

### ●難病医療講演会

住環境福祉コーディネーターによる、神経難病の方が安全な療養生活を送るために、リハビリ機能を取り入れた住宅改修の方法とその考え方についての講演。  
日時…9月21日(木)、午後2時～4時 対象…市内在住の神経難病(パーキンソン病・せき髄小脳変性症など)で療養中の方およびその家族など 定員…先着100人 申し込み…9月1日(金)、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…9月25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…9月4日(月)、午前10時から電話で

### オレンジの会(精神保健福祉社家族教室OB会)

これまでの精神保健福祉社家族教室に参加した方を対象に、開催します。日ごろ感じていることなどを、グループで話し合ってみませんか?  
日時…9月4日(月)、午後1時30分～ 会場…保健所 問い合わせ…保健予防課精神保健係・TEL227-5102

総合保健センター成人保健係

### ●知って得教室(高脂血症編)

高脂血症の病態・運動・食事などについて。

日時…9月27日～10月18日、水曜日、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…9月4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

#### ①健康づくり運動教室

日程	内容
9月19日(火)	体力テスト
9月26日(火)	個別相談
10月5日(木)	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(各種運動器具を用いた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…9月4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…9月20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

#### 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…9月20日～11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・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月5日(火)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

### ●パーキンソン病患者家族のつどい

同じ病気で療養している皆さんと、情報交換してみませんか。

日時…10月12日(木)、午後2時～4時 対象…市内在住 申し込み…9月1日(金)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●10月の成人歯科健診

日時…10月29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・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月22日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進係

### いもっこの会(ダウン症のある子どもを持つ親の会)

日時…9月12日・10月10日・11月14日・12月12日、火曜日、午前10時～正午  
問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

## 第20回川越市健康まつり

10月1日(日)、午前10時～午後3時 総合保健センター

当日直接会場。詳しくは、9月25日発行の広報川越に折り込みの「すこやかかわごえ」をご覧ください。

オープニングイベント(午前9時40分～10時) = 今成保育園園児による踊り  
20周年記念イベント(正午～午後0時40分) = 県立川越高校吹奏楽部による演奏  
その他のイベント = 健康・栄養・育児・薬事相談▶フツ素塗布▶ゲームの広場  
▶体力チェック▶リズム体操▶各種パネル展示など  
問い合わせ…総合保健センター健康増進係・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)

\* 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

### ●9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。

### ●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。

### ●9月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボン着用の上、当日直接会場。

日時…9月7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

日時…9月7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

### ●10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…10月11日(水)、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) 定員…20組 (抽せん) 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、9月15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。外れた方にはご連絡します

### ●10月のマタニティッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～

日時…10月17日(火)、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 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、9月15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。外れた方には

は連絡します

### ●10月の2歳児親子歯科健診

日時…10月26日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成16年4月～9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、9月15日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

### ●10月の妊婦歯科健診

日時…10月30日(月)、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、9月15日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

### ●10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…10月2日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

### ●育児教室・親子の広場

#### ①10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…10月24日(火)、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 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ②10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…10月16日(月)、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 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ③10月のおやつと歯みがき教室

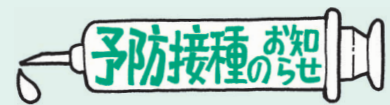
～秋を感じるおやつ～

日時…10月12日(木)、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、9月15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。外れた方にはご連絡します



### ●ポリオ生ワクチン予防接種

13会場を実施します。日程・会場は健康づくりスケジュールで確認し、当日直接会場。

期間…9月26日(火)～10月20日(金) 受け付け…午後1時30分～2時20分 対象…3か月以上7歳6か月未満の子

### ●ジフテリア・破傷風混合 (2期) 予防接種

個別接種で実施します。市立小学校の児童は、学校を通じて書類を配布します。それ以外の児童については書類を郵送しますので、母子保健係まで連絡してください。

期間…9月1日(金)～来年1月31日(水) 接種場所…市内委託医療機関 対象…市内在住の小学6年生

### ●第2期麻疹風しん予防接種

6月の法改正で、2回接種になりました。詳しくはお尋ねください。期間…来年3月31日(土)まで 接種場所…市内委託医療機関 対象…平成12年4月2日～同13年4月1日生まれ

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4123