

## 成人

### ●手軽に健康チェック日

身長・体重・体脂肪率・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…5月14日(月)、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。

日時…5月14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…5月1日(火)、午前10時～9日(水)、午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

### ●小江戸歯つらつ教室

歯科医師・歯科衛生士による指導・相談、食べたり飲んだりする機能を向上させる訓練などを行います。

日時…5月10日・17日・6月7日・7月5日、木曜日、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…先着20人 申し込み…5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…5月16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、教室名・住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号を明記し、5月7日(月)(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
5月22日(火)	体力テスト
5月29日(火)	個別相談
6月5日(火)	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…5月8日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

### ●はじめての運動教室

運動を始めたい方のための教室。

日時…5月23日(水)▶31日(休)、午前10時～11時30分 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と希望日(ハガキ1枚につき1日)、住所・郵便番号・氏名・電話番号を明記し、5月7日(月)(必

着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●6月の成人歯科健診

日時…6月10日(日)・24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…ハガキに健診名と希望日、住所・郵便番号・氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月18日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●8020よい歯のコンクール参加者募集

現在80歳以上(昭和2年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、6月3日(日)に総合保健センターで行われる「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。 定員…先着20人 申し込み…5月8日(火)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

\*ちつちやな笑顔は休みます。

## 臨時職員募集

詳しくは、お尋ねください。

#### ①保健師・看護師

勤務内容…保健指導・相談業務など

対象…保健師・看護師の資格を持つ50歳くらいまで

#### ②助産師

勤務内容…産婦・新生児訪問指導業務など

対象…助産師の経験がある50歳くらいまで

募集人数…各若干名(選考)

申し込み…5月18日(金)までに、

①=総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

②=総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

## 小江戸いきいき倶楽部

いつまでも生き生きと元気に暮らすために、楽しく皆さんの「元気度」を向上させるための教室です。運動・食事・口の健康などの講義・実習を行います。

#### ①大東公民館(〒350-1118・豊田本2003)

日時…5月15日～7月3日、火曜日、午後1時30分～3時30分 締め切り…5月7日(月)(必着)

#### ②高階南公民館(〒350-1143・藤原町23-7)

日時…5月16日～6月27日、水曜日、午前9時30分～11時30分 締め切り…5月2日(水)(必着)

#### ③北公民館(〒350-0851・氷川町107)

日時…5月28日～7月9日、月曜日、午後1時30分～3時30分 締め切り…5月10日(木)(必着)

#### ④伊勢原公民館(〒350-1108・伊勢原町5丁目1-1)

日時…6月7日～7月19日、木曜日、午後1時30分～3時30分 締め切り…5月18日(金)(必着)

#### ⑤山田公民館(〒350-0822・山田161-7)

日時…6月26日～8月7日、火曜日、午前9時30分～11時30分 締め切り…5月31日(木)(必着)

定員…各20人(抽せん) 経費…各500円 申し込み…往復ハガキに、催し名・住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号を明記し、参加を希望する①～⑤の公民館の締め切り日までに各公民館

問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・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5日(火)=総合保健センター▶7日(水)・8日(金)=中央公民館▶13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…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、5月15日(火)(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)

# けんこう

## 川越市保健所総合保健センター

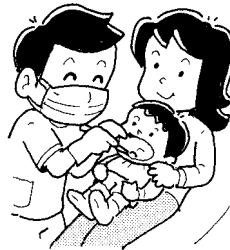
〒350-1104 小ヶ谷817-1  
 TEL224-8611 (代表)  
 FAX225-1291 (共通)  
 母子保健担当 TEL229-4125  
 成人保健担当 TEL229-4124  
 成人健診担当 TEL229-4126  
 健康増進担当 TEL229-4121

- \* 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

- 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。
- 6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…6月4日(月)、午前10時～正午  
 対象…5か月くらいまでの子と保護者
- 6月の2歳児親子歯科健診  
 日時…6月27日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成16年12

月～同17年5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、5月11日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当



● 妊婦対象の体操・講座・健診  
 ① マタニティスクール (3回コース)  
 もく浴・育児・栄養・歯科・妊婦体操などについて学びます。  
 日時…6月7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)

② 6月のマタニティ体操 (マタニティスクールと同時開催)  
 妊娠経過などについての講義と、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…6月21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)

③ 6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…6月26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

④ 6月の妊婦歯科健診  
 日時…6月5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)

①～④の申し込み方法  
 往復ハガキ(③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、5月11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  
 ① 6月の離乳食教室 (初期)  
 離乳食初期の進め方。受講は1回かぎり。

日時…6月15日(金)、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 定員…40組(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

② 6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…6月19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 定員…40組(抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

③ 6月のおやつと歯みがき教室  
 ～かぼちゃのおやつ～  
 親子でいっしょにおやつ作り。エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…6月12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(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、5月11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。外れた方には連絡します。

## 小児慢性特定疾患医療 給付継続手続きについて

詳しくは、お尋ねください。  
 受付期間…5月1日(火)～7月31日(火)  
 受付場所…総合保健センター  
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

## ポリオ生ワクチン予防投与

13会場で実施します。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(水)～6月15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担当・TEL229-4123

## いもっこの会 ダウン症のある子どもを持つ親の会

日時…5月22日・6月26日・7月24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担当・TEL229-4125