

ちっちな笑顔



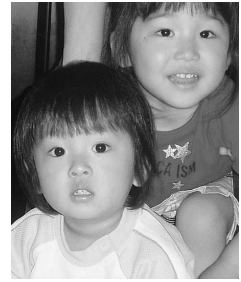
美月お姉ちゃんといっしょ☆
村山歩美ちゃん(右)
(5か月/豊田町1丁目)



奥村敬太くん
(10か月/氷川町)
ハイハイがチヨロはやいです



荻原斗彦馬くん
(1歳/上野田町)
わが家のキュートな怪獣♡



村田菜々美ちゃん(左)
(2歳5か月/西小仙波町二丁目)
リリ&ナナ! いっしょです



笑顔でみんなを元気にしちゃうよ
小林未来ちゃん
(3か月/仙波町3丁目)



新井佐保ちゃん
(7か月/松江町二丁目)
もうすぐ一歳になります



公園で遊ぶの大好きです
須賀昌子ちゃん
(2歳3か月/小仙波町2丁目)



金子伊吹くん
(2歳/泉町)
いちごが大好きな伊吹くんです



飯田陽太くん
(2歳2か月/藤間)
滑り台大好き! もう一回!!



八鍬授ちゃん
(9か月/大塚新田)
おじいちゃんの恋人です



いつも三人仲よしね♡
発知颯くん(中)
(2歳11か月/笠幡)



太田菜々美ちゃん
(1歳/石原町二丁目)
一升もち重たいなあ♡

成人

●成人健康相談

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・在宅介護支援センター職員が相談に応じます。当日直接会場。

日時…12月13日(木)、午前10時～11時
会場…高階公民館 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

●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…12月18日(火)、午前10時～11時
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

●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…12月19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・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、12月6日(休)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●1月の成人歯科健診

日時…来年1月20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、12月17日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●健康市民大学講座 第5回公開講座 「心のオアシスみんなでつくろう ～たまったストレスの解消法～」

講師…埼玉医科大学総合医療センター教授・堀川直史さん 日時…12月17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…12月3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

●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
12月18日(火)	体力テスト
12月25日(火)	個別相談
来年1月9日(水)	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…12月3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

小江戸いきいき倶楽部

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。全57回。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

日時…来年1月15日～3月11日、火曜日、午後1時30分～3時30分

②山田公民館

日時…来年1月15日～2月26日、火曜日、午前9時30分～11時30分
対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽せん) 経費…各500円 申し込み…12月21日(金)までに総合保健センター成人保健担当(電話可)
問い合わせ…総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

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
 TL224-8611 (代表)
 FAX225-1291 (共通)
 母子保健担当 TL229-4125
 成人保健担当 TL229-4124
 成人健診担当 TL229-4126
 健康増進担当 TL229-4121

- * 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
 TL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)
 TL224-5263 (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)
- * 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=TL228-3410)
- * 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

● 12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。

● 12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。

● 1月の2歳児親子歯科健診
 日時…来年1月24日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成17年7月～12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、12月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

臨時職員募集 (助産師・保健師)

詳しくは、お尋ねください。
 勤務内容…産婦・新生児訪問指導業務など 資格…助産師経験または保健師経験がある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…12月28日(金)までに電話で総合保健センター母子保健担当
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TL229-4125

食物アレルギーのある子どもを持つ親の会 (ポッポサークル)

情報交換と勉強会。当日直接会場。
 日時…12月25日(火)・来年1月29日(火)・2月26日(火)・3月25日(火)、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・TL229-4125

● 育児教室・親子の広場

① 1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…来年1月17日(木)、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

② 1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…来年1月18日(金)、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

③ 1月のおやつと歯みがき教室
 ～おもちのおやつ～
 親子でおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。



日時…来年1月11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、12月14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、12月21日(金)までに連絡します。

● 妊婦対象の講座・健診・体操

① 1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回かぎり。

日時…来年1月4日(金)、午後1時15分～3時30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初妊婦と夫 定員…30組(抽せん)

② 1月の妊婦歯科健診
 日時…来年1月8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)

③ 1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…来年1月21日(月)、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)

④ 1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…来年1月23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

①～④の申し込み方法
 往復ハガキ(④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、12月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。④の申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、12月21日(金)までに連絡します。

心に優しい働き方「うつ病からの復帰」

SAITAMA心の健康フェスティバル in 川越

(株) J PRONメンタルヘルスケア・ヘルスプロモーション研究所代表取締役社長の清水隆司さんによる「うつ病に対する取り組み」と、ゆとり研究所所長の野口智子さんによる「スローライフのすすめ」の講演。入場無料。当日直接会場。
 日時…12月2日(日)、午後1時～4時(開場=午後0時30分～) 会場…東京国際大学第1キャンパス(的場北1丁目) 定員…先着500人
 問い合わせ…保健予防課精神保健担当・TL227-5102