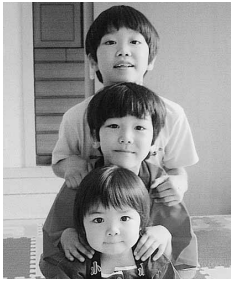


ちっちな笑顔

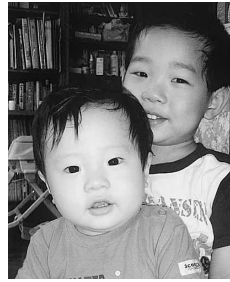


佐藤可奈子ちゃん(前)
(1歳9か月/霞ヶ関北六丁目)
だんご三兄弟です!



関根心ちゃん(左)
(2歳10か月/南大塚)

大好きな姉お姉ちゃんといっしょ



奥富大智くん(前)
(1歳/南大塚)
ぼくたち仲よし兄弟だよ!



関大介くん
(2歳11か月/山田)
ウルトラマン大好き!



小寺暉日ちゃん(左)
(6か月/砂新田4丁目)

俊輔お兄ちゃんと仲よしです♡

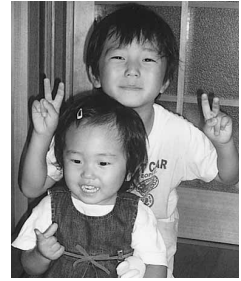


江良拓真くん
(9か月/小仙波町一丁目)
お散歩大好きだよ☆



大沼泰己くん
(6か月/神明町)

ハイハイができるようになりました

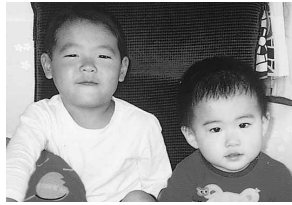


金子綾華ちゃん(前)
(1歳10か月/仙波町四丁目)
諒祐お兄ちゃんと仲よしです



長坂和俊くん
(1歳2か月/今成1丁目)

気持ちよく眠っています



長谷川隼也くん(右)
(1歳5か月/氷川町)

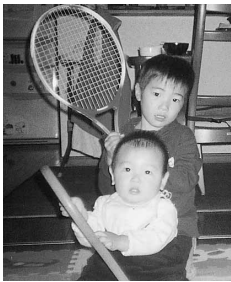
いこの拓斗くん大好き



秋保親之介くん
(9か月/並木)
ラッパが上手です!!



草薙杏璃ちゃん
(10か月/新宿町三丁目)
女のぞりしくなってきました♡



昼間悠佑くん(前)
(11か月/木野目)
目指せ! ダブルス日本一!!



四方田美奈ちゃん
(10か月/郭町一丁目)
そっちに行くよ



仲野優輝くん(左)・岡島諒史くん(右)
(2歳7か月・2歳6か月/寺尾・小中屋)

♡ふたりは仲よし♡



中村廉太郎くん
(3か月/並木新町)
パパの笑顔につられましゅた♡

成人

●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…2月21日(木)、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

●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…2月14日(木)、午前10時～11時
会場…高階南公民館 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

●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20日(水)②3月14日(金)、午後1時30分～3時 会場…①=総合保

健センター②=北公民館 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…①=25人②=20人(各抽せん)
申し込み…往復ハガキに、催し名・希望日(1枚に1日)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、①=2月7日(木)②=2月25日(月)(各必着)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
2月19日(火)	体力テスト
2月26日(火)	個別相談
3月3日(月)	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、異常なまた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

内の物) 定員…先着20人 申し込み…2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担当

●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。
日時…2月20日(水)、午前10時～11時30分▶28日(木)、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・希望日(1枚に1日)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月7日(木)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●成人歯科健診

日時…3月9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、2月8日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

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、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=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

●2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。

●2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。

●妊婦対象の講座・体操・健診

①3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びます。半日コース。受講は1回かぎり。

日時…3月8日(土)、午前9時30分～11時30分 対象…妊娠5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…20組 (抽せん)

②3月のマタニティッキング

～30分で3品! ヘルシーッキング～
 日時…3月12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

③3月のマタニティ体操 (マタニティスクールと同時開催)

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…3月17日(月)、午前9時30分～正午 対象…妊娠6か月以上で、医師から

第3回川越市薬剤師会市民フォーラム

川越市薬剤師会・川越市共催。手話通訳あり。当日直接会場。

内容・講師…「食育と薬膳」=薬剤師・植松光子さん▶「健康食品の賢い使い方」=城西大学准教授・真野博さん

日時…2月16日(土)、午後1時30分～3時30分 (開場=午後1時) 会場…川越プリンスホテル 定員…先着300人
 問い合わせ…川越市薬剤師会・TEL・FAX241-5266

運動制限の指示がない妊婦 定員…20人 (抽せん)

④3月の妊婦歯科健診

日時…3月18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 (②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、2月15日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。②の申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、2月22日(金)までに連絡します。

●育児教室・親子の広場

①3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…3月11日(火)、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

②3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…3月13日(木)、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

③3月のおやつと歯みがき教室

～いちごのおやつ～

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…3月7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、2月15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の申し込みをして外れ

た方には、2月22日(金)までに連絡します。

●3月の2歳児親子歯科健診

日時…3月4日(火)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成17年9月～同18年2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、2月15日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当

●3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…3月3日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

●ひよこサロン

情報交換や保育士との手遊びなど。当日直接会場。

日時…2月15日・3月21日・4月18日・5月16日、金曜日、午前10時～正午 対象…小さく生まれた子と親

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…2月8日(金)・3月6日(木)・7日(金)=中央公民館▶2月13日(火)・3月12日(水)=高階公民館▶3月4日(火)=総合保健センター、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…ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、2月開催分は2月4日(月)、3月開催分は2月25日(月) (各必着) 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)