

# ちっちな笑顔



鈴木はるちゃん(前)  
(2歳6か月/的場)  
お姉ちゃん(後) なつみちゃん



加藤亮太くん  
(5か月/新富町1丁目)

フジがきれいに咲いたよ。



曾根結香乃ちゃん(左)・拓馬くん(右)  
(2歳4か月・11か月/寿町1丁目)

なかよしきょうたいです



岡野麻生ちゃん(右)  
(2歳/南大塚)

## 成人

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…9月8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…8月29日(金)～9月3日(水)、午前10時～午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

### ●メタボリックシンドローム予防教室

メタボリックシンドロームの病態・リスクおよび歯周病との関係・予防のための生活習慣などについて、医師・歯科衛生士が講義を行います。

日時…10月3日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…アトレ6階コミュニティルームA 対象…市内在住の成人 定員…先着50人 申し込み…9月1日(月)、午前10時から電話またはファクス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…9月19日(金)、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、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月8日(月)(必着)までに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…9月22日(月)、午後1時30分～3時▶30日(火)、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)、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月8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
10月21日(火)	体力テスト
10月28日(火)	個別相談
10月31日(金)	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医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…20人(抽せん) 申し込み…9月1日(月)～5日(金)、午前10時～午後4時に電話で総合保健センター健康増進担当

### ●体力アップ倶楽部

日常生活の中で、運動を継続して行う方法を身に付けましょう。半年間継続の教室です。

日時…9月25日～来年3月12日、木曜日(全12回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽せん) 申し込み…ハガキに教室

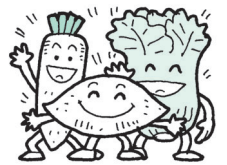
名、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月8日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●健康市民大学講座

第3回公開講座「地元の畑から食育推進たべちゃおう! 川越の野菜たち」

手話通訳あり。

講師…地域活動栄養士PFCの会・古川あつ子さん、同会・志村洋子さん



日時…9月26日(金)、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(月)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

### ●10月の成人歯科健診

日時…10月5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、9月12日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

## 9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です

市では、この週間に「街頭キャンペーン」と「うつ特別電話相談」を、次のとおり実施します。

### ■街頭キャンペーン

日時…9月10日(水)、午前7時～7時30分・午後6時15分～6時45分(雨天決行) 会場…川越駅東口ペDESTリアンデッキ

### ■うつ特別電話相談

保健師・精神保健福祉士が応じます。

日時…9月10日(水)～12日(金)、午前9時～午後7時 申し込み…保健予防課に電話し、「うつ特別電話相談希望」とお伝えください

問い合わせ…保健予防課

TEL227-5102

## 小江戸いきいき倶楽部

総合保健センター成人保健担当・TEL229-4124

いつまでも生き生きと元気に暮らせるように、楽しく皆さんの「元気度」を向上させるための教室です(全7回)。運動・食事・口の健康などの講義・実習を行います。

対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽せん) 経費…各140円(保険代) 申し込み…9月30日(火)までに総合保健センター成人保健担当(電話可)

①高階南公民館 日時…10月9日～11月20日、木曜日、午前10時～正午

②大東公民館 日時…10月17日～12月19日、金曜日、午後1時30分～3時30分

③山田公民館 日時…10月21日～12月2日、火曜日、午後1時30分～3時30分

# 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=228-3410)
- \* 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

### ●9月の乳幼児相談

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。

### ●育児教室

#### ①10月のはじめまして離乳食教室

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…10月24日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ②10月のもぐもぐ離乳食教室

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…10月21日(火)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね6か月～8か月の子と保護者 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

～ サツマイモのおやつ ～

親子でいっしょにおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…10月16日(木)、午前10時～11時

## 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30日(火)・10月28日(火)・11月25日(火)・12月24日(水)、午前10時～正午 対象…ダウン症のある子どもを持つ親

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

45分 (受け付け=午前9時45分) 会場…高階市民センター 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12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、9月19日(金)までに連絡します。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①10月のプレ・パママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などについて学びます。受講は1回かぎり。

日時…10月4日(土)、午前9時15分～11時30分 対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…25組 (抽せん)

#### ②10月のマタニティクッキング



簡単な調理実習と妊娠中の食生活や歯の健康について。受講は1回かぎり。

日時…10月17日(金)、午前9時30分～正午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽せん) 持ち物…母子健康手

## 精神保健福祉家族教室OB会 (オレンジの会)

これまでの精神保健福祉家族教室に参加した方が対象です。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1日(月)、午後1時30分～ 会場…保健所

問い合わせ…保健予防課 TEL227-5102

帳・エプロン・歯ブラシ

#### ③10月の妊婦歯科健診

日時…10月7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)

#### ①～③の申し込み方法

往復ハガキに催し名、住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、9月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。

### ●10月の2歳児親子歯科健診

日時…10月23日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成18年4月～9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、9月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当

### ●10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。参加は1回かぎり。

日時…10月6日(月)、午前10時～正午 対象…平成20年4月～6月生まれの子と保護者

### ●ポリオ生ワクチン予防投与

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18日(木)～10月16日(木) 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

### ●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付します。それ以外の児童については、個別通知を郵送します。

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