

ちっちな笑顔



成富颯くん
(4か月/砂)
お話が上手だよ



曾我采音ちゃん
(2歳4か月/仙波町二丁目)
おでかけ大好きです



倉田恵吾くん
(7か月/スト戸)
わが家のかわいい宝物♡



久保田結菜ちゃん
(8か月/砂)
明るく笑顔で元気いっしょ♡



篠島芽ちゃん(左)・若林晴くん(右)
(2人とも1歳2か月/木野目・牛子)
じんべい着て、二人でお祭りに♡



荻野紗良ちゃん
(7か月/的場一丁目)
高い、たかーい大好きです



志村奏太くん
(1歳3か月/仙波町三丁目)
コロソフス☆



高野羽琉くん
(2歳11か月/石原町二丁目)
おっきな 笑顔★

成人

●からだうれしい食事教室 ～ 内臓脂肪を減らす食生活のポイント～

減量のための調理や油を上手に減らす方法、外食をバランスよく食べる方法について、いっしょに考えてみませんか。
日時…12月8日(月)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…11月4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

●これから元気食教室

食生活が偏りがちで栄養状態に不安がある方などが対象です。管理栄養士が、バランスのよい食生活を送るための講義や調理実習を行います。

日時…12月10日(水)・来年1月21日(水)・3月4日(水)、午前9時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…12月5日(金)まで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症状・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…12月3日(水)、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…11月4日(火)、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

●難病医療相談

神経内科医による医療相談。
日時…11月10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…10月31日(金)～11月5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

●難病医療講演会

「血液疾患の理解・治療について」
日時…11月22日(土)、午後1時30分～3時30分 対象…再生不良性貧血・特発性血小板減少性紫斑病・溶血性貧血で療養中の方や、その家族など 申し込み…11月12日(水)までに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…11月25日(火)、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・氏名・年齢・電話番号を明記し、11月7日(金)(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…11月21日(金)、午後1時30分～3時▶28日(金)、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・氏名・年齢・電話番号を明記し、11月7日(金)(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4回公開講座「はじめましょう! 糖尿病の予防と治療のための生活習慣」
手話通訳あり。
講師…医師・大村栄治さん 日時…12月5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…11月5日(水)、午前10時から電話またはファクス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16日(火)	体力テスト
12月24日(水)	個別相談
来年1月7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か月以内の物) 定員…20人(抽せん) 申し込み…11月4日(火)～10日(月)、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

第22回 川越市健康まつり

テーマは「川越みんなの健康プラン・家族そろって健康づくり」です。午前9時40分からオープニングイベントが行われます。そのほかにも、たくさんの催しが行われます。当日直接会場。
日時…11月9日(日)、午前10時～午後2時
問い合わせ…総合保健センター健康増進担当・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=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

●11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。

●11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。

●12月の2歳児親子歯科健診

日時…12月15日(月)、午後1時～(受付

時間は後日通知) 対象…平成18年6月～11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、11月14日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

●妊婦対象の講座・健診

①12月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などを学びます。受講は1回かぎり。

日時…12月25日(木)、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)

②12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…12月17日(水)、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…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

③12月の妊婦歯科健診

日時…12月18日(木)、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、11月14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

①12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…12月9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

②12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…12月11日(木)、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

③12月のおやつと歯みがき教室

～にんじんのおやつ～

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…12月5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、11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を申し込んで外れた方には、11月21日(金)までに連絡します。

●12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。情報交換など。当日直接会場。参加は1回かぎり。

日時…12月1日(月)、午前10時～正午 対象…平成20年6月～8月生まれの子と保護者

結核(肺がん)検診・成人健(検)診のお知らせ

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。市では、がん予防のための各種検診を実施しています。詳しくは、出張所・公民館などで配布するチラシか、健康づくりスケジュールをご覧ください。

また、市ホームページから見ることもできます。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126

ハッピーエンジェル (多胎児を持つ親の会)

情報交換と交流の場。妊娠中の方も歓迎。託児あり。

日時…11月12日・26日・12月10日・24日・来年1月14日・28日・2月4日・18日、水曜日、午前10時～11時30分 対象…多胎児を持つ親

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

たのしい食育

PFCの会・総合保健センター共催。弁当箱を使って、食事のバランスを体験してみましょう。子どものみ、試食があります。受講は1回かぎり。

日時…11月25日(火)、午前10時15分～11時30分(受け付け=午前10時) 会場…高階市民センター 対象…1歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…20組(抽せん) 経費…子ども1人につき300円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、11月12日(水)(必着)までに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・TEL229-4125