

ちっちゃん笑顔



杉山結くん
(6か月/並木西町)

将来の夢はサッカー選手です!!



大関琉生くん
(5か月/泉町)
ハイハイできるかな♡



古作大地くん(左)
(5か月/南大塚)

お姉ちゃんと寝返り上手にできました!



宮本玲夢くん
(6か月/釣場)

とっておきのポーズで!!



水村心菜ちゃん
(2歳/小ヶ谷)
帽子(カッパ)が大好き♡



小鹿野遥也くん
(1歳9か月/新宿町五丁目)
プランコ遊び大好き!



廣瀬慧人くん
(6か月/豊田町1丁目)

ぼく、ストレッチ大好き



伊藤碧くん
(2歳/釣場北二丁目)
おさんぽ大好き☆

成人

●12月のリラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。
日時…12月17日(水)、午後1時30分～3時 会場…芳野公民館 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…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、12月8日(月) (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18日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター(三久保町) 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19日(金) (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
来年1月20日(火)	体力テスト
1月27日(火)	個別相談
1月28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…12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

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…来年1月8日(水)・22日(水)=中央公民館▶13日(火)・27日(火)=総合保健センター▶14日(水)=高階市民センター▶16日(金)=大東公民館▶19日(月)=北公民館、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、12月25日(水) (必着) までに総合保健センター健康増進担当(結果については後日、電話で連絡します) 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945(午後6時以降)

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…12月19日(金)までに総合保健センター成人保健担当(電話可)

①北公民館

日時…来年1月8日～3月5日、木曜日、午前10時～正午

②伊勢原公民館

日時…来年1月15日～2月26日、木曜日、午後1時30分～3時30分

③総合保健センター

日時…来年1月16日～2月27日、金曜日、午前9時30分～11時30分



「ちっちゃん笑顔」にお子さんの写真を載せてみませんか?

対象は3歳未満、掲載は1回かぎりです。応募方法など詳しくは、お尋ねください。

問い合わせ…広報室

TEL224-5495

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

●12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。

●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13日(火)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成18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12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

詳しくは、お尋ねください。

●保健師・助産師

勤務内容…産婦・新生児訪問指導、健診、相談など 対象…保健師・助産師経験のある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…12月26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・TEL229-4125

●看護師

勤務内容…成人健診 対象…看護師経験のある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…12月19日(金)までに電話で総合保健センター成人健診担当 問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126

●妊婦対象の講座・健診

①1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…来年1月31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)

②1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…来年1月16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…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

③1月の妊婦歯科健診

日時…来年1月30日(金)、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、12月12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

①1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…来年1月19日(月)、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

②1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…来年1月23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

③1月のおやつと歯みがき教室

～大根のおやつ～

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…来年1月9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を申し込んで外れた方には、12月19日(金)までに連絡します。

予防接種委託医療機関が追加されました

●個別予防接種委託医療機関の追加

こばやしこどもクリニック

脇田本町20-5・TEL249-7633

●高齢者インフルエンザ予防接種委託医療機関の追加

皆川医院

脇田本町10-24・TEL249-7700

愛和病院

古谷上983-1・TEL235-8811

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4123

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26日(金)・来年1月27日(火)・2月24日(火)・3月24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・TEL229-4125