

# ちっちな笑顔



宮本 勇汰くん  
(1歳6か月/釣場)  
わが家の日本代表!



沼田 涼寧ちゃん  
(1歳3か月/宮元町)  
お祭り大好き!!



兼松 直樹くん(左)  
(2歳8か月/小室)  
真帆お姉ちゃんといっしょ♡



上野 義騎くん  
(1歳3か月/寺山)  
わが家のかわいい宝物

## 成人

### ●4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…4月17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、4月7日(火)(必着)までに総合保健センター成人保健担当

### ●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
5月12日(火)	体力テスト
5月19日(火)	教室説明・運動の講義ほか
5月20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か月以内のもの) 定員…20人(抽せん) 申し込み…4月6日(月)～10日(金)、午前10時～午後4時に電話で総合保健センター成人保健担当

### ●成人歯科健診

日時…5月22日(金)、午後1時～3時 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、4月17日(金)(必着)までに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。  
日時…4月24日～10月2日、金曜日(全12回)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…各25

人(抽せん) 申し込み…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、4月7日(火)(必着)までに総合保健センター成人保健担当

### ●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…5月7日(木)・28日(木)=中央公民館▶11日(月)=北公民館▶12日(火)・26日(火)=総合保健センター▶13日(水)=高階市民センター▶15日(金)=大東公民館、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…ハガキに催し名と希望日、住所・氏名・電話番号を明記し、4月23日(木)(必着)までに総合保健センター健康増進担当(後日、申し込んだ方全員に、結果について連絡します) 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

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10回)。自宅でもできる筋力アップ運動を身に付けませんか?

①伊勢原公民館 日時…5月13日～9月16日、水曜日、午後1時30分～3時30分

②山田公民館 日時…5月19日～9月29日、火曜日、午後1時30分～3時30分

③北公民館 日時…5月21日～10月1日、木曜日、午前10時～正午

対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽せん) 経費…各200円(保険代) 申し込み…4月24日(金)までに総合保健センター成人保健担当(電話可)

## 予防接種をお願いします

下記の対象年齢の方に通知を発送します。4月1日(水)から来年3月31日(水)までに接種してください。

平成 9年4月2日～10年4月1日生まれの方=ジフテリア・破傷風(第2期)

平成15年4月2日～同16年4月1日生まれの方=麻しん風しん(第2期)

平成 8年4月2日～同 9年4月1日生まれの方=麻しん風しん(第3期)

平成 3年4月2日～同 4年4月1日生まれの方=麻しん風しん(第4期)

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4123

## 自立支援医療制度で、自己負担上限額二万円の方へ

自立支援医療制度を利用して、医療費の自己負担上限額が二万円の方は、現在お持ちの受給者証の有効期限が三月三十一日(火)までになっています。しかし、経過的特例措置が延長されるため、四月一日(水)以降も同制度の利用ができることになりました。対象者には後日、新たな受給者証を郵送します。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102

# 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

### ●4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。

### ●4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。

### ●5月の2歳児親子歯科健診

日時…5月13日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成18年11月～同19年4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、4月10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

#### ①5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…5月20日(水)、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

#### ②5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…5月22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

#### ③5月のおやつと歯みがき教室

～じゃがいものおやつ～

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…5月15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、4月10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、4月17日(金)までに連絡します。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①5月のプレパママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などを学びます。受講は1回かぎり。

日時…5月18日(月)、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)

#### ②5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…5月21日(木)、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

#### ③5月の妊婦歯科健診

日時…5月25日(月)、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、4月10日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。

### ●5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…5月11日(月)、午前10時～正午 対象…平成20年11月～同21年1月生まれの子と保護者

## 臨時職員募集

保健師・助産師を募集します。詳しくは、お尋ねください。

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…4月24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

## 産婦・新生児訪問を ご利用ください

市では、生後二か月以内の新生児と産婦を対象に、助産師などが家庭を訪問し、健康状態の確認や育児相談などを行っています。希望者は、母子健康手帳・川越市別冊に添付されている出生連絡票(ピンク色のハガキ)で申し込んでください。

問い合わせ：総合保健センター母子保健担当  
TEL229-4125

## 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)

情報交換など。当日直接会場。

日時…4月28日(火)・5月26日(火)・6月30日(火)・7月29日(水)

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125