

ちっちな笑顔



海沼杏果ちゃん
(2歳/藤間)

2歳の誕生日ケーキをペロリ!



塚田拓也くん
(7か月/並木)

我が家の人気者です!!



安田桃子ちゃん(左)
(2歳8か月/増形)

異お兄ちゃんと元気がいっぱい☆



川島丈くん
(2歳2か月/新宿町四丁目)
おそく大好き♡

成人

●からだうれしい食事教室



①食卓の塩分何グラム?

高血圧予防のため、減塩しながらおいしさを保つポイントについて。
日時…6月19日(金)、午前10時～11時30分 会場…芳野公民館 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…6月1日(月)、午前10時から電話で

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の参加者が対象。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…6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

よい食生活をすすめるための調理実習

川崎市食生活改善推進員協議会主催
日時・会場…7月7日(火)=総合保健センター▶8日(水)=高階公民館▶9日(木)=中央公民館▶10日(金)=大東公民館▶13日(月)=北公民館▶23日(木)=中央公民館▶28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(抽選) 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、6月26日(金)(必着)までに健康づくり支援担当(後日、結果を連絡します)
問い合わせ…同協議会・米原民子
TEL231-1945(午後6時以降)

成人保健担当

②カロリー摂りすぎていませんか?

血糖値が気になっている方など、糖尿病を予防するための食生活について。
日時…7月9日(木)、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…6月1日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

●シェイプアップ運動教室

気になるお腹まわりをすっきりさせた方、運動が苦手な方向けの教室。有酸素運動と筋力アップでメタボ解消のコツをつかみましょう。



日時…6月26日、7月3日、10日、金曜日、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(抽選) 申し込み…6月12日(金)までに成人保健担当(電話可)

●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
7月14日(火)	体力テスト
7月21日(火)	オリエンテーション

時間…午前9時30分～正午 運動日程…オリエンテーションにて説明(回数は月4回程度) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…平成20年4月以降の健康診査の結果(要精密検査または要治療などの方は、3か月以内に運動負荷が可能と診断された医師の診断書も必要) 定員…20人(抽選) 申し込み…6月

1日(月)～5日(金)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●6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…6月30日(火)、午後1時30分～3時 会場…福原公民館 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(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月16日(火)(必着)までに成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

楽しく「元気度」を向上させるための全10回の教室。運動の実技や食事・口の健康などの講義。
会場・日時…高階公民館=7月3日～11月13日、金曜日、午後1時30分～3時30分▶大東南公民館=7月13日～11月16日、月曜日、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 経費…各200円 申し込み…6月19日(金)までに成人保健担当(電話可)

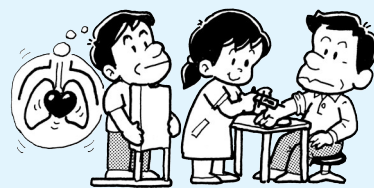
●体力アップ倶楽部

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…6月29日～12月14日、月曜日(全12回)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月16日(火)(必着)までに成人保健担当



成人検診の空き状況

- 総合保健センターで実施するもの(8月までのもの)…レディース検診
- 公民館などで実施する集団検診…胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診



検診の空きがあり、引き続き申し込みを受け付けています。定員になりだしい、受け付けを終了します。ご希望の方はハガキでお申し込みください。
対象・検査項目・費用など、詳しくは健康づくりスケジュールまたはホームページで確認してください。
問い合わせ…成人健診担当

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)

健康づくり支援課健康づくり支援担当 TEL229-4121
母子保健担当 TEL229-4125
成人保健担当 TEL229-4124
成人健診課 TEL229-4126

- * 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・子供の健康)
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・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

●6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。

●6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

①7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回限り。

日時…7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

②7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回限り。

日時…7月10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

③7月のおやつと歯みがき教室 ～七夕のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシッターと歯磨きの練習。

日時…7月3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 (抽選) 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・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月12日(金) (必着) までに母子保健担当。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、6月19日(金)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①7月のプレ・パパママスクール

夫婦で一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…7月15日(水)、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 (抽選)

②7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回限り。

日時…7月22日(水)、午前9時30分～正午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽選) 持ち物…母子健康手帳・エ

プロン・歯ブラシ

③7月の妊婦歯科健診

日時…7月21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 (抽選)

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、6月12日(金) (必着) までに母子保健担当。

●7月の2歳児親子歯科健診

日時…7月23日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成19年1月～6月生まれの子と保護者1人 定員…40組 (抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子の氏名・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、6月12日(金) (必着) までに母子保健担当

●7月の赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワークと共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…7月6日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年1月～3月生まれの子と保護者

●たのしい食育

PFCの会と共催。弁当箱を使い、食事バランスを体験。子供のみ試食があります。受講は1回限り。

日時…6月30日(火)、午前10時15分～11時30分 (受け付け=午前10時～) 対象…1歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…25組 (抽選) 経費…子供1人300円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月16日(火) (必着) までに母子保健担当

ひよこサロン

小さく生まれた子どもを持つ親の会

情報交換、保育士と手遊びなど。

日時…6月19日・7月17日・8月21日・9月18日、金曜日、午前10時～正午 対象…小さく生まれた子と親

問い合わせ…母子保健担当

精神保健福祉家族教室 — 統合失調症編 —

統合失調症の正しい知識や対応のしかたを学ぶ、3回コース。

日程・内容…7月10日(金)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」▶7月17日(金)=障害者福祉課・保健予防課職員による「利用できる社会資源」▶7月24日(金)=当事者家族による「家族ができること」 時間…午後2時～4時 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 会場…保健所 定員…先着30人 申し込み…6月1日(月)、午前9時から電話で保健予防課 問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102

予防接種委託医療機関が追加されました

■南古谷病院 久下戸110

TEL235-7777

問い合わせ…母子保健担当