

ちっちな笑顔



木下拓美くん
(2歳1か月/笠幡)
ビュン ビュン 走るよー！



前田寧音ちゃん(左)・莉里ちゃん(右)
(2歳11か月・1歳/伊勢原町2丁目)

☆仲よし姉妹☆



海沼杏果ちゃん
(2歳4か月/藤間)
ママ、こいのぼり作ったよ!!



守安涼哉くん
(4か月/小堤)
早くお兄ちゃんと遊びたいな♪

成人

●からだうれしい食事教室

～めざせ、血液サラサラ！～
動脈硬化を予防するための食生活について。

日時…10月9日(金)、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…9月1日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

●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15日(火)、午後1時30分～3時▶28日(月)、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…25人(抽

食肉の生食に注意！

生肉やレバーには、カンピロバクターやO157などの食中毒菌が付いていることが多いため、次の点に注意しましょう。

生で食べられる食肉(レバーを含む)には「生食用」と表記があります。この表記のない食肉は十分に加熱処理をしましょう。

肉を焼く際は、食べるはしと、肉を焼くはしを分けましょう。

幼児や高齢者は、食中毒菌に対する抵抗力が弱く重症化することがあります。レバ刺し・ユッケなど、食肉の生食は避けましょう。

問い合わせ…食品・環境衛生課
TEL227-5103

精神保健福祉家族教室OB会 (オレンジの会)

精神保健福祉家族教室に参加した方が対象。日ごろ感じていることなどを、話し合います。

日時…9月7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

選) 申し込み…往復ハガキ(1枚につき1日)に教室名・希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月4日(金)(必着)までに成人保健担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分にあつた運動を始めましょう。

| 日程 | 内容 |
|-----------|-----------|
| 10月13日(火) | 体カテスト |
| 10月20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…月4回程度(オリエンテーションで説明) 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…9月1日(火)～7日(月)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●9月のリラックス体操

ヨガを取り入れたリラックスセッション。
日時・会場…9月18日(金)=芳野公民館
▶9月25日(金)=福原公民館、午後1時

個別子宮がん検診の受診方法

受診前に成人健診課へハガキ申し込みが必要です。詳細は、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご覧ください。

子宮がんは、日本でり患率の上昇が著しい疾患のひとつです。

検診を利用して、早期発見に努めましょう。

*市で実施している子宮がん検診は、2年に1回、受診できます。

問い合わせ…成人健診担当

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…各25人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・希望日・会場・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月8日(火)(必着)までに成人保健担当

●体力アップ倶楽部

運動を通していきいきと生活する方法を身に付ける。

日時…10月8日～来年3月18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(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月24日(木)(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。自宅で行える運動の実技や食事・口の健康などの講義。



会場・日時…福原公民館=10月7日～来年3月3日、水曜日▶川鶴公民館=10月8日～来年3月11日、木曜日▶芳野公民館=10月9日～来年2月19日、金曜日、午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 経費…各200円 申し込み…9月18日(金)までに成人保健担当(電話可)

●潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族のつどい

医師による講義と、療養家族との情報交換など。

日時…10月24日(土)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住 申し込み…10月16日(金)までに電話で成人保健担当

健康についてのアンケート調査にご協力ください

「川越みんなの健康プラン(健康日本21・川越市計画)」を策定し、5年目を迎えました。同計画を評価するため、無作為抽出の成人1,500人の方を対象にアンケート調査を実施しています。ご協力をお願いします。

問い合わせ…健康づくり支援担当

けんこう

川越市保健所総合保健センター
〒350-1104 小ケ谷 817-1

TEL 224-8611(代表)
FAX 225-1291(共通)

健康づくり支援課健康づくり支援担当
母子保健担当
成人保健担当
成人健診課

TEL 229-4121
TEL 229-4125
TEL 229-4124
TEL 229-4126

- * 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

TEL 224-0712 (妊娠・出産・育児・子供の健康)
TEL 224-5263 (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＝TEL 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回限り。

日時…10月15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回限り。

日時…10月8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

③10月のおやつと歯みがき教室 ～十五夜のおやつ～



親子で一緒におやつ作り、エプロンアターと歯磨きの練習。

日時…10月21日(水)、午前10時～11時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、9月11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、9月18日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①10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…10月22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(抽選)

助産師による相談教室

川越地区助産師会主催。妊娠・出産・育児などの相談。

日時…9月18日(金)、午前10時～11時 会場…高階市民センター 持ち物…母子健康手帳、おむつ・着替えなどの必需品 経費…無料 問い合わせ…同会・宮崎ゆき子 TEL243-4407

②10月のマタニティッキング

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…10月7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

③10月の妊婦歯科健診

日時…10月6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)

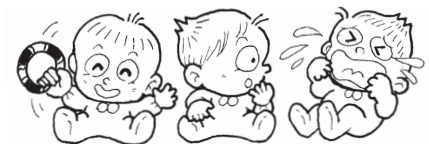
①～③の申し込み方法

往復ハガキに催し名(1枚1講座)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、9月11日(金)(必着)までに母子保健担当。

●10月の2歳児親子歯科健診

日時…10月26日(月)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年4月～9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、9月11日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…10月5日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年4月～6月生まれの子と親

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8日・10月13日・11月10日・12月8日、火曜日、午前10時～正午 問い合わせ…母子保健担当

ポリオ生ワクチン 予防投与を行います

六会場を実施します。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25日(金)～10月22日(木)

受付時間…午後1時30分～2時20分

対象…3か月～7歳6か月未満

問い合わせ…母子保健担当