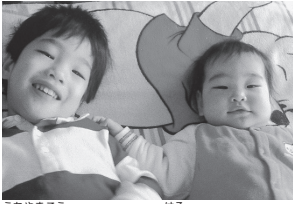


# ちっちな笑顔



2人とも、笑顔がサイコー!!  
内山皓くん(左)・晴ちゃん(右)  
(2歳11か月・5か月/脇田町)



いがらしここみ 大好き♡  
五十嵐琴美ちゃん(右)  
(1歳8か月/今福)



さいとうこうへい  
斉藤航平くん  
(6か月/泉町)



たかなしうれい  
高梨羽玲ちゃん(中央)  
(2歳10か月/寺山)

叶人兄と衣色兄と一緒に

## 成人

### ●からだうれしい食事教室

～カロリーと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…11月6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…10月1日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●これから元気食教室

65歳からの元気な体づくりをするため、自分に合った食生活について。

日時…11月5日(木)・19日(木)、12月3日(木)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…10月23日(金)までに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…10月20日(火)、午後1時30分～3時▶26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(抽選) 申し込み…往復ハガキ(1枚に1日)に催し名・希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月6日(火)(必着)までに成人保健担当

### 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…11月9日(月)=北公民館▶10日(火)=総合保健センター▶11日(水)=高階公民館▶12日(木)=中央公民館▶13日(金)=大東公民館▶26日(木)=中央公民館▶30日(月)=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…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10月28日(水)(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)

### ●健康市民大学講座

第4回公開講座。手話通訳可(10月16日(金)までに要予約)。

テーマ…こころと体、地域に栄養を～食卓が拠点です～ 講師…女子栄養大学名誉教授・足立己幸さん 日時…10月30日(金)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…10月7日(水)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

### ●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分にあった運動を始めましょう。

日程	内容
11月10日(火)	体力テスト
11月17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…10人(抽選) 申し込み…10月1日(木)～9日(金)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

### ●シェイプアップ運動教室

気になるお腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。有酸素運動と筋力アップでメタボ解消のコツをつかむ。 日時…11月10日(火)・17日(火)・24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(抽選) 申し込み…10月23日(金)までに成人保健担当(電話可)

### ●10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・会場…10月16日(金)=福原公民館

▶10月27日(火)=総合保健センター、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…各25人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月6日(火)(必着)までに成人保健担当

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。

日時…11月10日(火)、午後1時15分～ 会場…保健所 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 定員…先着6人 申し込み…10月1日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●難病医療講演会

神経難病の方の療養生活をより安全に過ごすために。本人や、家族ができることを、実技を通じて学ぶ。

日時…11月30日(月)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住のパーキンソン病関連疾患で療養中の方やその家族 定員…先着50人 申し込み…11月20日(金)までに電話またはファクスで成人保健担当

### ●成人歯科健診(健康まつりと同時開催)

日時…11月8日(日)、午前10時15分～午後1時15分 対象…市内在住の30歳以上 定員…50人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、10月16日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

### ●高齢者インフルエンザ委託医療機関の追加

■ちあきメディカルクリニック

南通町2-3・TEL225-0199

■山口病院

脇田町16-13・TEL222-0371

## ●高齢者インフルエンザ(季節性)予防接種を実施

あらかじめ各医療機関に電話で予約し、接種当日は保険証を持参。

期間…10月20日(火)～来年1月31日(日) 対象…市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方①接種当日65歳以上②心臓・腎臓・呼吸器の機能などに極度の障害があり、接種当日60歳～64歳 接種場所…市内在住委託医療機関 接種回数…期間内に1回 経費…1,000円(生活保護受給者は無料、受給証を持参) 問い合わせ…母子保健担当・TEL229-4123

# 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

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 224-8611 (代表)  
FAX 225-1291 (共通)

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

### ●10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。

### ●10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

#### ①11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…11月13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

#### ②11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…11月24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

#### ③11月のおやつと歯みがき教室

～秋のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…11月20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、10月9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、10月16日(金)までに連絡。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①11月のプレ・パパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…11月18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)

#### ②11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…11月11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

#### ③11月の妊婦歯科健診

日時…11月18日(水)、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、10月9日(金)(必着)までに母子保健担当。

### ●たのしい食育

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

日時…11月27日(金)、午前10時30分～11時45分(受け付け=午前10時15分～) 対象…1歳6か月～4歳未満の子と

## 「保健推進員だより」第30号発行のお知らせ

川越市保健推進員は、市と連携を図りながら地域に根ざした健康づくりを目指して活動しています。活動内容や健康情報を掲載した「保健推進員だより」は、自治会回覧のほか、総合保健センター、公民館、出張所で配布しています。また、市のホームページから見ることできます。問い合わせ…健康づくり支援担当

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、11月13日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●11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…11月2日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年5月～7月生まれの子と親



### ●11月の2歳児親子歯科健診

日時…11月12日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年5月～10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、10月9日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●平成21年度特定不妊治療支援事業の助成金額が15万円に

国の緊急経済対策により、平成21年度の助成金額が10万円から15万円に拡充されました。詳しくは、お問い合わせください。

## 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…10月16日～来年1月15日、第3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