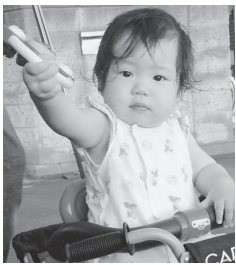


ちっちな笑顔



内田碧音ちゃん
(11か月/下新河岸)
三輪車、大好き♪



石井優有ちゃん
(1歳/藤間)

わたし 1歳です♪



後藤千穂ちゃん
(1歳1か月/的場新町)
兄ちゃんたちのアイドルです



佐伯寿哉くん(左)
(8か月/新宿町三丁目)
お姉ちゃん大好き♡

成人

●1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…1月15日(金)=芳野公民館
▶1月22日(金)=福原公民館、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…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、1月5日(火)(必着)までに成人保健担当

●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…2月12日(金)・26日(金)・3月12日(金)、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…1月29日(金)までに電話で成人保健担当

●小江戸歯つつ教室

むせやすい、口の中が乾きやすいなどの口に関する悩み、口の機能を高める体操、手入れ法を楽しく学ぶ教室。歯科衛生士の個別相談あり。
日時…2月18日(木)・3月18日(木)、午前

10時~11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…2月5日(金)までに電話で成人保健担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分にあった運動を始めましょう。

日程	内容
2月16日(火)	体力テスト
2月23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…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…1月8日(金)~15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

気になる腹回りをすっきりしたい方、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…1月26日(火)・2月2日(火)・9日(火)、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成人 定員…25人(抽選) 申し込み…1月8日(金)までに電話で成人保健担当

●メタボリックシンドローム予防教室

病態・リスク、歯周病との関係、予防のための生活習慣などについて。講師は、医師・歯科衛生士。
日時…2月3日(水)、午後1時30分~3時30分 会場…アトレ6階コミュニティールーム 対象…市内在住の成人 定員…先着50人 申し込み…1月12日(火)、午前10時から電話・ファクスで成人保健担当

●リズム体操教室

Happy times together
~幸せな日をご一緒に~

健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう。託児は6か月以上3歳未満で、定員15人(抽選)。
日時…2月19日(金)、午前10時~11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人 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、託児希望の方は子の氏名・性別・年齢を明記し、1月22日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

川越市食育推進計画への意見募集

市では、市民一人ひとりが健全な食生活を実践することができるよう、「食育」を推進するため「川越市食育推進計画」の策定を進めています。内容をより良いものにしていくため、同計画素案に対する皆さんの意見を募集します。

閲覧・募集期間…1月15日(金)~2月1日(月)

対象…市内在住・在勤・在学または利害関係のある方

閲覧場所…健康づくり支援課(総合保健センター)・保健所・保健医療推進課(本庁舎2階)・出張所・連絡所・公民館・図書館

意見の提出方法…住所・氏名・連絡先(電話番号など)、在勤・在学の方は勤務先・学校名、利害関係のある方はその内容を明記し、健康づくり支援担当(郵送・ファクス可)

*市ホームページからも、閲覧・意見の提出ができます。

意見の取り扱い

提出された意見に対する市の考え方・案を修正した場合の内容を公表します。類似の意見は取りまとめて公表し、個別の回答は行いません。また、個人情報公表しません。

問い合わせ…健康づくり支援担当

精神保健福祉家族教室

統合失調症の正しい知識、対応のしかたを学ぶ。

日時・内容…1月27日(水)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」▶2月3日(水)=市職員による「利用できる社会資源」▶10日(水)=疾病者が語る「家族に期待すること」、午後2時~4時 会場…市保健所 対象…市内在住で統合失調症の方がいる家族 定員…先着30人 申し込み…1月5日(火)、午前9時から電話で保健予防課

問い合わせ…保健予防課

TEL 227-5102

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)

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

TEL229-4121
TEL229-4125
TEL229-4124
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

●1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。

●1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。

●2月の2歳児親子歯科健診

日時…2月17日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年8月～同20年1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、1月8日(金)(必着)までに母子保健担当

●育児教室

①2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…2月4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

②2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…2月5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

③2月のおやつと歯みがき教室

～ひな祭りのおやつ～
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…2月16日(火)、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

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、1月8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、1月15日(金)までに連絡。

●2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…2月1日(月)、午前10時～正午

助産師による相談

～妊娠・出産・育児などの相談～

川越地区助産師会主催。

日時…1月31日(日)、午前10時～(受け付けは11時まで) 会場…北公民館 持ち物…母子健康手帳

問い合わせ…宮崎ゆき子
TEL243-4407

対象…平成21年8月～10月生まれの子と親

●妊婦対象の講座・健診

①2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…2月2日(火)、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

②2月の妊婦歯科健診

日時…2月22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(抽選)

①②の申し込み方法

往復ハガキに催し名(1枚1催し)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月8日(金)(必着)までに母子保健担当。

●健康市民大学公開講座

安全、安心な食生活を目指して
～食のリスクコミュニケーション～
手話通訳可(1月15日(金)までに要予約)。

講師…女子栄養大学教授・田中久子さん
日時…1月29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…1月5日(火)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

●予防接種委託医療機関の追加

■川鶴プラザクリニック

川鶴2丁目11-1・TEL298-5188
個別予防接種(BCG含む)と高齢者インフルエンザ(季節性)を実施。
問い合わせ…母子保健担当

いもっこの会

(ダウン症のある子どもをもつ親の会)

日時…1月12日・2月9日・3月9日、
火曜日、午前10時～正午
問い合わせ…母子保健担当

市民健康講演会

埼玉医科大学総合医療センター皮膚科医長・佐藤良博さんによる「皮膚がんにならないためのスキンケア」▶同大学国際医療センター皮膚腫瘍科教授・山本明史さんによる「皮膚がんの症状と治療法について」。手話通訳あり。当日直接会場。

日時…2月6日(土)、午後2時～4時30分 会場…川越プリンスホテル 対象…市内在住の成人 定員…先着400人

問い合わせ…川越市医師会
TEL222-0794・FAX222-8589