

ちっちゃんな笑顔



くどうかんた
工藤勘太くん
(9か月/笠幡)

いつせニコニコ♡ステキな笑顔



かやまひろ
鹿山日菜ちゃん
(2歳3か月/小室)
我が家のアイドル♡



すだたくん
須田大翔くん
(3か月/願井)
ボク、ママ、だーいすき!!



すずきかいと
鈴木海斗くん(左)・陸斗くん(右)
(2歳3か月/鹿飼)

やんちゃな双子ちゃん!

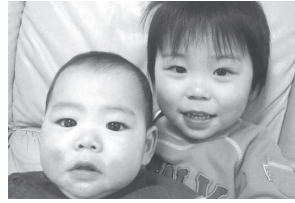


なまもとたくん
沼本佑亮くん
(1歳1か月/古谷上)
じいじ、初めて歩けたよ!



むらかみのなご
村上陽奈子ちゃん
(1歳2か月/砂)

初めておみくじを引きました☆



たかまつたくん(左) かいくん(右)
高松悠くん(6か月・2歳11か月/今福)

☆元氣な 仲良し兄弟☆



さいとえいご
齋藤彩英ちゃん
(1歳3か月/砂新田六丁目)
お姉ちゃん&ハイボース♡

成人

●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…5月17日(月)・24日(月)・31日(月)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…4月26日(月)までに電話で成人保健担当

●成人歯科健診

日時…5月27日(木)、午後1時15分～(受付時間は後日通知) 対象…市内在住の30歳以上 定員…20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、4月19日(必着)までに健康づくり支援担当

●これからだ元気食教室

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…5月13日(木)・27日(木)・6月17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…4月28日(必着)までに電話で成人保健担当

●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る。

日時…5月12日～7月28日、水曜日(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、4月28日(必着)までに成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

いきいきと暮らすための全10回の教室。タオルやイスを使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。

会場・日時…大東南公民館=5月17日～9月13日、月曜日▶伊勢原公民館=5月19日～9月22日、水曜日▶高階市民センター=5月25日～9月28日、火曜日、各午後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…4月28日(必着)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、楽しく運動を続けてみませんか。

日程	内容
5月11日(火)	体力テスト
5月18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21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…15人(抽選) 申し込み…4月5日(月)～9日(金)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

食卓の塩分何グラム?

血圧が気になっている方など、高血圧を予防するための食生活について。
日時…5月14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…4月5日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

集団検診の申し込み受付中!

各地区の公民館などで実施する、集団検診(胃がん検診、結核肺がん検診、子宮がん乳がん合同検診、乳がん検診)の申し込みを受け付けています。定員になりしだい、受け付けを終了します。早めに申し込んでください。

詳細は、健康づくりスケジュールをご覧ください。
*総合保健センターで実施する健(検診も申し込みを受け付けています)。
問い合わせ:成人健診課

新型インフルエンザワクチン接種費用の助成終了

平成21年度市・県民税非課税世帯・生活保護世帯への新型インフルエンザワクチンの接種費用の助成は、3月31日(必着)までの接種が対象です。
問い合わせ…母子保健担当

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
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

●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。

●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回限り。



日時…5月24日(月)、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回限り。

日時…5月20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

③5月のおやつと歯みがき教室

～ピクニックのおやつ～

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…5月7日(金)、午前10時～11時45分(受け付け=午前9時45分) 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…16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、4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で外れた方には、4月16日(金)までに連絡。

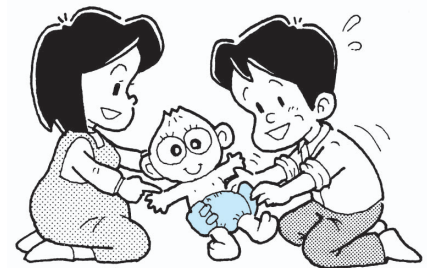
●5月の2歳児親子歯科健診

日時…5月13日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年11月～同20年4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、4月9日(金)(必着)までに母子保健担当

●妊婦対象の講座・健診

①5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…5月15日(土)、午前9時15分～11時45分 対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選)

②5月の妊婦歯科健診

日時…5月24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、4月9日(金)(必着)までに母子保健担当。

●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…5月10日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年11月～同22年1月生まれの子と親

ポップサークル

食物アレルギーのある子どもを持つ親の会

情報交換など、当日直接会場。

日時…4月22日(木)・5月25日(火)・6月29日(火)・7月12日(月)、午前10時～正午

問い合わせ…母子保健担当

献血にご協力ください

移動採血車がやってきます

日時…4月7日(水)、午前10時～正午▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前

問い合わせ…保健総務課

TEL227-5101

予防接種をお願いします

次の対象年齢の方に通知を発送します。4月1日から来年3月31日までに接種してください。

- 平成10年4月2日～同11年4月1日生まれ=ジフテリア・破傷風(第2期)
- 平成16年4月2日～同17年4月1日生まれ=麻しん風しん(第2期)
- 平成9年4月2日～同10年4月1日生まれ=麻しん風しん(第3期)
- 平成4年4月2日～同5年4月1日生まれ=麻しん風しん(第4期)

問い合わせ…母子保健担当

