



仲丸 桜誠くん
(1歳11か月/砂)
お外で遊ぶの大好き!!



井上 斗真くん
(11か月/野田町1丁目)
元気な我が家の王子様



内田 姫ちゃん
(1歳6か月/今成4丁目)
うさちゃんとお昼寝♡

●からだうれしい食事教室

①食卓の塩分何グラム?

5月25日(火)=高階市民センター
血圧が気になる方など、高血圧を予防するための食生活について。

②丈夫な骨を作ろう

6月11日(金)=総合保健センター
骨量が気になっている方など、骨粗鬆症を予防するための食生活について。

①②の時間など

時間…午前10時~11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…5月6日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

●男性料理教室

川越市食生活改善推進員協議会と共催。食と健康・調理の基本を学び、調理実習を行います。

日時…5月12日~来年1月12日、水曜日(全8回)、午前9時30分~午後0時30分 対象…市内在住の成人男性 定員…20人(抽選) 経費…5,600円 申し込み…往復ハガキに催し名、住所・氏名・電話番号・生年月日を明記し、5月6日(木)(必着)までに健康づくり支援担当

●リズム体操教室

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。

日時…6月21日(月)、午前10時~11時30分 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(6か月以上3歳未満・15人抽選)で、希望の方は子の氏名・性別・年齢を明記し、6月4日(金)(必着)までに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、楽しく運動を続けてみませんか。

日程	内容
6月8日(火)	体力テスト
6月15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…5月6日(木)~13日(木)、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…6月18日(金)・25日(金)・7月2日(金)、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…5月28日(金)までに電話で成人保健担当

●女性のための健康教室

更年期を快適に過ごすために、助産師・管理栄養士の講話や、リフレッシュ体操で理解を深める。

日時…6月10日(木)・17日(木)、午後1時30分~3時30分 対象…市内在住のおおむね64歳までの女性 定員…先着25人 申し込み…5月6日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

●8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳(昭和5年3月31日以前生まれ)以

上で自分の歯が20本以上ある方を、6月6日(日)の「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。過去に受賞した方はご遠慮ください。

定員…先着20人 申し込み…5月6日(木)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可)

保健予防課からのお知らせ

☎227-5102

●メンタルヘルス講演会

テーマは、「うつ病と自殺」かけがえないのちを守るために。講師は、防衛医科大学校教授 野村総一郎さん。

日時…6月19日(土)、午後1時30分~3時30分 会場…保健所 定員…200人(抽選) 経費…無料 申し込み…往復ハガキに催し名・代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数、託児・手話通訳の希望の有無を明記し、5月14日(金)(必着)

●土曜エイズ即日検査・相談

6月1日~7日は、HIV検査普及週間です。この機会に「土曜エイズ即日検査・相談」を受けてみませんか。

日時…5月29日(土)、午後1時30分~3時 会場…保健所 経費…無料 申し込み…電話で保健予防課(要予約)

*毎月の検査については、5月25日発行の広報川越の折り込み、または市ホームページをご覧ください。

肉の生食にご用心!

肉やレバーには、食中毒細菌が付着していることが多いので、次の点に気をつけましょう。

○焼肉・バーベキューなどをするときは、肉を焼くはしと、食べるはしを必ず使い分けましょう。

○肉を加熱するときは、中まで十分に火を通しましょう。生で食べられる食肉・レバーには「生食用」の表示があります。

○子供や高齢者は、抵抗力が弱く、重症化することもあります。食肉を生で食べることは避けてください。

問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

5月31日は「世界禁煙デー」です

たばこをやめたいと思っている方は、これを機会に禁煙してみてはいかがでしょうか。

保健・健康

川越市保健所 ☎227-5101(代表)
 〒350-1104 小ケ谷817-1 ☎224-2261(共通)
 総合保健センター ☎224-8611(代表)
 ☎225-1291(共通)
 健康づくり支援課健康づくり支援担当 ☎229-4121
 母子保健担当 ☎229-4125
 成人保健担当 ☎229-4124
 成人健診課 ☎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ご連絡ください。
- * もしも健康相談 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)
 ☎224-0712(妊娠・出産・育児・子供の健康) ☎224-5263(大人の健康)
- * 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 ☎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。

●5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。

●5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。

●妊婦対象の講座・健診

①6月のマタニティッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～
 妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。



日時…6月21日(月)、午前10時～正午 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選)
 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、5月14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。外れた方には、

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…5月20日(木)=中央公民館 ▶21日(金)=総合保健センター ▶24日(月)=北公民館 ▶26日(水)=総合保健センター・高階市民センター ▶27日(木)=中央公民館 ▶28日(金)=大東公民館、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5月13日(木)(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 ☎231-1945(午後6時以降)

5月21日(金)までに連絡。

②6月の妊婦歯科健診

日時…6月24日(木)、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) 申し込み…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、5月14日(金)(必着)までに母子保健担当。

●育児教室

①6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…6月16日(水)、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

②6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…6月17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

③6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、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…6月4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

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年

小児慢性特定疾患医療給付 継続手続きのお知らせ

医療給付を継続して受ける場合は、手続きが必要です。
 受付期間…4月30日(金)～7月6日(火)
 受付場所…健康づくり支援課
 問い合わせ…母子保健担当

月日・電話番号を明記し、5月14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、5月21日(金)までに連絡。

●6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…6月7日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年12月～同22年2月生まれの子と親

●6月の2歳児親子歯科健診

日時…6月10日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年12月～同20年5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、5月14日(金)(必着)までに母子保健担当

●ポリオ生ワクチン予防投与

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。

日時…5月18日(火)～6月28日(月) 受付時間…午後1時30分～2時20分 対象…3か月以上～7歳6か月未満 持ち物…母子健康手帳、予防接種・健診手帳(予診票)

●臨時職員募集

歯科衛生士を募集します。
 勤務内容…歯科検診・健康教室・相談・保健事務など 対象…歯科衛生士経験のある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…5月14日(金)までに電話で健康づくり支援担当

いもっこの会

(ダウン症のある子どもをもつ親の会)

日時…5月11日・6月8日・7月13日、火曜日、午前10時～正午
 問い合わせ…母子保健担当