



ほそぶちようすけ  
細淵陽介くん  
(8か月/今成1丁目)  
ご機嫌兄弟♪ ずっと仲よし♡



みやざわしんたろう  
宮澤新太郎くん  
(4か月/南大塚1丁目)  
かわいい我が家の王子様☆



おびろあいか  
小川愛佳ちゃん  
(1歳/鯉井)  
仲よし兄妹です！

●からだうれしい食事教室

①食卓の塩分何グラム？

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カロリーとりすぎていませんか？

血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。

日時…①=1月21日(金)②=2月4日(金)、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…1月4日(火)、午前10時から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…2月18日(金)・25日(金)・3月4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…1月28日(金)までに電話で成人保健担当

●健康市民大学講座

疲れた心のメンテナンス～子どもとどう向き合う？～。手話通訳可(1月11日(火)までに要予約)、託児(6か月～2歳・先着10人)。講師…精神保健福祉士・安藤亘さん 日時…1月19日(火)、午前10時～正午 会場…保健所 対象…市内在住の小中学生の保護者 定員…先着50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

●小江戸歯つらつ教室

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有り。

日時…2月18日(金)・3月18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65歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…2月4日(金)までに電話で成人保健担当

●ひきこもり公開講座

ひきこもりやニートの理解を深めるために、支援団体と当事者による講演と体験談。講師…NPO 法人ニュースタート事務局代表・二神能基さん 日時…1月18日(火)、午後2時～4時 会場…保健所 対象…ひきこもりについて関心のある方 定員…先着50人 申し込み…1月5日(火)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●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考える。日時・会場…1月27日(木)・2月10日(木)・24日(木)、午前9時30分～11時30分、東部地域ふれあいセンター▶2月2日(火)・16日(火)・3月2日(火)、午前9時30分～11時30分、総合保健センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…1月20日(木)までに電話で成人保健担当

身体を温める、冬の味覚！

季節の食材を使ってよい食生活をすすめるための調理実習

日程・会場…1月14日(金)=総合保健センター▶20日(木)=中央公民館▶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 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽選) 経費…各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、1月7日(金)(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…川越市食生活改善推進員協議会・米原民子 ☎231-1945 (午後6時以降)

●精神保健福祉家庭教室

統合失調症について、正しい知識や対応を学ぶ。3回コース。

①精神科医による「統合失調症の理解と治療」=1月27日(木)、②市職員などによる「利用できる社会資源」=2月3日(木)、③当事者による「家族にできること」=2月10日(木) 時間…午後2時～4時 会場…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11日(火)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●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…2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～2歳・15人・抽選)希望の方は子の氏名・性別・年齢を明記し、2月4日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●平成22年度成人検診の空き状況

総合保健センターで実施する3月までの検診に空きが有ります。

健診名…レディース検診(乳がん検診)=30歳～、骨密度測定=18歳～ 申し込み…ハガキで成人健診課(定員になりしだい終了)

\*検査項目・費用など、詳しく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。

●日常生活でできるインフルエンザの予防 健康づくり支援課

ウイルスは、せきやくしゃみで飛び散ります。マスクを付け「せきエチケット」を守り、こまめな手洗い、うがいを徹底しましょう。

# 保健・健康

川越市保健所 電話227-5101(代表)  
 〒350-1104 小ケ谷817-1 電話224-2261(共通)  
 総合保健センター 電話224-8611(代表)  
 電話225-1291(共通)  
 健康づくり支援課健康づくり支援担当 電話229-4121  
 母子保健担当 電話229-4125  
 成人保健担当 電話229-4124  
 成人健診課 電話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)  
 妊娠・出産・育児・子供の健康 = 電話224-0712 大人の健康 = 電話224-5263
- \* 川越市不妊専門相談センター…埼玉医科大学総合医療センター内(鴨田) 医師による面接相談です(予約電話 電話228-3410)
- \* 特に明記がない場合の会場は、総合保健センターです。

## ●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22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4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

### 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21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(水)、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～3歳の子と保護者 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、1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、1月21日(金)までに連絡。

### ●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。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①2月のマタニティクッキング

～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。試食有り。受講は1回限り。



日時…2月15日(火)、午前10時～正午(受け付け=午前9時45分) 対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選) 持ち物…母子健康手帳 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、1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、1月21日(金)までに連絡。

#### ②2月の妊婦歯科健診

日時…2月21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・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月14日(金)(必着)までに母子保健担当。

### ●助産師による相談室

～妊娠・出産・育児などの相談～

川越地区助産師会と共催。

日時…2月6日(日)、午前10時～正午(受け付け=午前11時まで) 会場…北公民館 持ち物…母子健康手帳 問い合わせ…同会・宮崎ゆき子 電話243-4407

## ●2月の2歳児親子歯科健診

日時…2月2日(水)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年8月～同21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14日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●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7日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年8月～10生まれの子と親

## 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11日(火)・2月8日(火)・3月8日(火)、午前10時～11時30分  
 問い合わせ…母子保健担当

## ●市民健康講演会

当日直接会場。手話通訳有り。

内容・講師…「川越市における胃がん検診の現状」=保健所副所長 ▶「胃がんに対する最新の内視鏡治療」～胃がんの早期発見、早期治療、体にやさしい胃がんの内視鏡治療～=埼玉医科大学国際医療センター消化器内科教授・喜多宏人さん 日時…2月5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 電話222-0794 電話222-8589

## 飲みすぎに注意!

＜川越みんなの健康プランより＞

昨年実施した市民の健康についてのアンケート調査によると、アルコールを1日当たり平均3合(日本酒換算)以上飲む人は8.3%。適度な飲酒量は1合(約180ml)未満といわれています。年末年始は酒を飲む機会が多くなります。適正な飲酒量を心がけましょう。

