



なかざわ 律くん  
1歳1か月/上戸新町  
愛車にまたがり上機嫌♡イエイ



なみわ りつすん  
10か月/上戸新町  
お外で元氣いっぱい!!



いしい なおきくん  
1歳2か月/小室  
お絵描き大好き♡



いと ひかりちゃん  
2歳/新宿町二丁目  
にっこりひかちゃん♡

●からだうれしい食事教室

①めざせ、血液サラサラ!

5月19日(木)=総合保健センター

コレステロールや中性脂肪が気になる方向け。動脈硬化を予防するための食生活について。

②丈夫な骨をいつまでも

5月25日(水)=高階市民センター

骨密度が気になる方向け。カルシウムをアップさせる食生活について。

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2日(月)、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…6月17日(金)・24日(金)・7月1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27日(金)までに電話で成人保健担当

●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、楽しく体を動かす。託児は、6か月～3歳で、定員は15人(抽選)。

疾病がある方は、事前に相談してください。妊婦の方は参加できません。

日時…6月14日(火)、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、託児希望の有無、希望の場合は子の氏名・性別・年齢を明記し、5月27日(金)(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考える。

日時・会場…6月1日(水)・15日(水)・29日(水)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…15人(抽選) 申し込み…5月20日(金)までに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17日～来年2月14日、火曜日(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(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●8020よい歯のコンクール参加者募集

80歳以上(昭和6年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、6月5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(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可)

●統合失調症家族のつどい

統合失調症家族教室OB会(オレンジの会)が変わりました。

川越市精神障害者家族会「やまぶき会」の紹介とグループワーク。

日時…5月20日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…保健所 対象…統合失調症の方を家族に持つ方 問い合わせ…保健予防課 ☎227-5102

春を食べよう!

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…5月18日(水)=高階市民センター▶19日(木)=中央公民館▶20日(金)=総合保健センター▶23日(月)=北公民館▶25日(水)=総合保健センター▶26日(木)=中央公民館▶27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・氏名・電話番号を明記し、5月9日(月)(必着)までに健康づくり支援担当

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)

●肉の生食に気をつけて!

肉やレバーには、食中毒細菌が付着していることがあります。

食べるときには、次の点に気をつけましょう。

- バーベキュー・焼肉をするときは、肉を焼くはしと、食べるはしを必ず使い分ける。
- 肉やレバーは、中までしっかり加熱する。
- 食肉・レバーを生で食べるときは、「生食用」の表示を確認する。
- 抵抗力の弱い子供や高齢者は、重症化することがあるので、肉の生食は避ける。

問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

一人で悩まず、誰かに話してみよう

<川越みんなの健康プランより>

さまざまな出会いや別れがある春。私たちのこころや体は、環境の変化により、知らず知らずのうちに影響を受けています。

普段の生活が落ち着き始めた5月、「何かおかしい!？」と、こころや体の変調を感じたら、早めに周囲に相談しましょう。自分だけで解決しようとせず、親しい人や身近な人に相談することで、気持ちが晴れることがよくあります。

平成21年度に実施したアンケート調査結果では、健康に関して「相談相手がいる」と回答した人は、全体の77%いました。男女比では、男性より女性の割合が高くなっています。また、男性

は女性に比べ、「相談相手がない」「相談しない」と答えた人がそれぞれ2倍近くいました。

相談の相手を見ると、配偶者と友達の割合が高くなっています。相談相手は、職場だけではなく、地域での交流や趣味の活動を通じて得られることも多くあります。イライラ・モヤモヤした時に、気軽に話ができる人を見つけておきましょう。

それでも、悩みや不安の内容によっては、身近な人には相談しにくいことも……。そのような時は、市民相談などをご利用ください。市民相談案内は、10ページに掲載しています。

# 保健・健康

\* 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、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・ファクス番号をご連絡ください。  
 \* 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。

川越市保健所・総合保健センター 〒350-1104小ヶ谷817-1

■川越市保健所	☎227-5101(代表)	☎224-2261
■総合保健センター	☎224-8611(代表)	☎225-1291
健康づくり支援課	健康づくり支援担当	☎229-4121
	予防接種担当	☎229-4123
	母子保健担当	☎229-4125
	成人保健担当	☎229-4124
	成人健診課	☎229-4126

## ～歯の衛生週間事業～ 歯ッピーフェスティバル2011

6月5日(日)、正午～午後3時  
 フッ素洗口、フッ素塗布、歯みがき指導、歯の相談、  
 石こう人形の色塗りなどを行います。各コーナーは、無  
 料で参加できます。当日直接総合保健センター。  
 健康づくり支援担当

- 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。

### 特定不妊治療支援事業助成金の申請回数を一部変更

医療保険が適用されず高額の治療費がかかる配偶者間の特定不妊治療に要する費用の一部を助成します。

今年度から1年度目に限り、年度3回まで申請できます(2年度目以降は、年度2回まで)。ただし、通算5年、助成回数は10回までです。

また、不妊専門相談センターでは、埼玉医科大学総合医療センターを会場に、専門医による相談を行っています。相談日は、毎週火曜日の午後5時からです。事前に電話で予約(☎228-3410)をしてください。経費は無料です。

問い合わせ…母子保健担当

### ●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6日(月)、午前10時～正午 対象…平成22年12月～同23年2月生まれの子と親

### ●2歳児親子歯科健診

日時…6月9日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成20年12月～同21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13日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●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28日(木)～7月4日(月) 受付場所…健康づくり支援課 問い合わせ…母子保健担当

### ●育児教室

#### ①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20日(月)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 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

#### ②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21日(火)、午前10時～11時30分(受け付けは、午前9時45分から) 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

#### ③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、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…6月15日(水)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 会場…高階市民センター 対象…2歳6か月～4歳の子と保護者 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、5月27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、6月3日(金)までに連絡。

### ●ポリオ生ワクチン予防投与

日程など健康づくりスケジュールで確認し、当日直接会場。一部の日程で、住所により対象者を限定しています。

受付時間…午後1時15分～2時15分 対象…6か月～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)



### ●たのしい食育

#### ～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。弁当箱に料理を詰めて、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…5月26日(木)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…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、5月12日(木)(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、5月19日(木)までに連絡

## 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10日(火)・6月14日(火)・7月12日(火)・9月13日(火)、午前10時～正午  
 問い合わせ…母子保健担当

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①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と実演。受講は1回限り。

日時…6月16日(木)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分まで) 対象…妊娠5か月以上 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、5月13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

#### ②妊婦歯科健診

日時…6月29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) 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13日(金)(必着)までに母子保健担当

市政にゆづす  
 小江戸いんぷお  
 情報アラカルト  
 市民相談案内  
 施設情報  
 子育て情報館  
 保健・健康  
 コラム  
 ひと×まち