



のしたまゝ
野々下真依ちゃん
(1歳6か月/月吉町)
どお、カメラ目線決まってる？



うしむらゆうま
牛村悠真くん(左)
(2歳10か月/鯉井)

お兄ちゃんと仲よこ♡



まえじまかえ
前嶋花衣ちゃん
(1歳6か月/上戸)
いつも笑顔だよ♡



からしまだつとむ
唐島田結斗くん
(5か月/仙波町二丁目)
おそろ大すぎ♪

●「健康じまんポスター」募集

自分自身の元気と健康の秘けつについて、写真と文章で紹介するポスターを作成してみませんか！健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(一度応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月15日(月)までに健康づくり支援担当(後日、作成方法などを連絡します)

●親子料理教室

川越市食生活改善推進員協議会主催。夏休みに、親子で料理を楽しみませんか？



日時…8月26日(金)、午前10時～正午
対象…小学生と保護者 定員…10組(抽選) 経費…1組600円 申し込み…ハガキに教室名、住所・氏名・ふりがな・電話番号を明記し、8月17日(水)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)

●成人歯科健診

日時…9月15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、8月25日(木)(必着)までに健康づくり支援担当

●ヘルスアップ運動教室

自分に合った効果的な運動習慣を身に付けてみませんか。

日時…オリエンテーション＝8月26日(金)、午前9時30分～正午 運動期間…9月～11月(月4回程度のトレーニング。オリエンテーションで説明) 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…8月10日(水)までに電話で成人保健担当

●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考える。

日時…9月2日(金)・16日(金)・30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…8月19日(金)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…9月14日～11月16日、水曜日(全10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…8月24日(水)までに電話で成人保健担当

●小江戸いきいき倶楽部

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。各全10回の教室。

会場・日時…古谷公民館＝10月17日～来年2月20日、月曜日、午後1時30分～3時30分 ▶名細公民館＝10月26日～来年2月28日、火曜日ほか、午後1時30分～3時30分 ▶大東南公民館＝10月27日～来年3月8日、木曜日、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…9月29日(水)までに電話で成人保健担当

●統合失調症家族のつどい

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…8月26日(金)、午後1時30分～3時30分 会場…保健所 対象…統合失調症の方の家族 申し込み…8月1日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

メンタルヘルス講演会

「生きづらさからの脱却」

保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

月乃光司さん率いるパフォーマンスグループ「こわれ者」による体験発表とパネルディスカッション。自らが経験した自殺未遂、うつ、不登校、ひきこもりなどの苦しみや、そこからどのように回復したかをユーモアを交えたトークとパフォーマンスで表現します。当日直接会場。

日時…9月10日(土)、午後1時20分～3時30分

会場…メルト

対象…市内在住

定員…先着347人

*手話通訳、託児希望、車いすの方は、8月31日(水)までに電話で保健予防課(ファクス可)。

●食中毒予防街頭キャンペーン 食品・環境衛生課 ☎227-5103

市保健所管内食品衛生協会と共催。8月4日(木)、午前10時～11時。川越駅東口クリアモール入り口から丸広百貨店付近まで。

●献血にご協力ください 保健総務課 ☎227-5101

移動採血車がやってきます。8月29日(月)、午前10時～正午・午後1時～4時。市役所本庁舎前。

●総合保健センター施設成人健(検)診の第2期申し込みが始まります 成人健診課

ハガキで申し込み。8月1日(月)～7日(日)の消印有効。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。

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

女性の健康 お気軽にご相談ください

相談専用電話 ☎224-0712

思春期・妊娠・避妊・不妊・更年期・婦人科疾患について、助産師が相談に応じます。
 相談日…原則毎週金曜日
 午前9時～正午、午後1時～4時

- 8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。
- 8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

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…9月6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…9月7日(水)、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

～お月見のおやつ～

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など。

日時…9月2日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 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



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、①②は8月31日(水)、③は8月12日(金)(各必着)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、8月19日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①プレバパママスクール

育児・栄養・歯科など。受講は1回限り。日時…9月10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)

②妊婦歯科健診

日時…9月22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)

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、8月12日(金)(必着)までに母子保健担当

●2歳児親子歯科健診

日時…9月8日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年3月～8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、8月12日(金)(必着)までに母子保健担当

●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…9月5日(月)、午前10時～正午 対象…平成23年3月～5月生まれの子と親

夏休みを利用して

予防接種を受けましょう

問い合わせ…予防接種担当

●麻しん風しんにはワクチン接種が有効です

麻しんは感染力が非常に強く、一度発生すると大流行を引き起こす恐れがあります。ワクチン接種は、予防に有効な方法です。

次の各期に該当する方は、市の委託医療機関で無料で麻しん風しんの予防接種を受けることができます。ただし、接種は各期1回かぎりです。

第2・第3・第4期は、今年度中の接種が無料となります。早めに予防接種を受け、麻しん風しんを予防しましょう。

無料で麻しん風しんの予防接種ができる方

- 第1期=満1歳～2歳未満
- 第2期…来年4月に小学校に就学する年齢相当
- 第3期…中学1年生相当(平成10年4月2日～同11年4月1日生まれ)
- 第4期…高校3年生相当(平成5年4月2日～同6年4月1日生まれ)

■修学旅行などで海外に渡航する高校2年生相当年齢の方へ

平成6年4月2日から同7年4月1日までに生まれた高校2年生相当の方で海外に渡航する方は、来年3月31日までの間、麻しん風しんの予防接種を無料で受けられます。

●子宮頸がん予防ワクチン接種再開

ワクチンの供給量不足のため、初回接種を差し控えていましたが、中学1年生相当年齢から大学1年生相当年齢(平成4年4月2日～同11年4月1日生まれ)まで、すべてのワクチン接種対象者に対する接種を再開しました。なお、高校3年生相当年齢以上(平成4年4月2日～同6年4月1日生まれ)の方については、1回の接種につき、7,000円の自己負担が必要となります。