



山根あさひちゃん  
（1歳11か月／石原町一丁目）  
我が家のわんぱくアイドル!!



森宗要品くん  
（11か月／今成四丁目）  
弓果お姉ちゃんと兜の前でござけん



西垣祐香ちゃん  
（2歳／豊田町二丁目）  
友貴お兄ちゃんとピース



古川花帆乃ちゃん  
（1歳8か月／仙波町三丁目）  
ちよつとハズカシイなア!!



伊藤優くん  
（1歳2か月／大塚新町）  
にっこりおでむかえ



山田舞奈ちゃん  
（2歳8か月／鴨田）  
わんぱくな女の子です♡



前田乃愛ちゃん  
（1歳11か月／石原町二丁目）  
お花畑ではいポーズ♡



黒石心奈ちゃん  
（2歳9か月／的場）  
ハイ、ポーズ♪

### ●健康市民大学講座

心豊かに生きるコツ ～心温かなメッセージがあなたの心に届きます～

講師は、牧師・カウンセラー・作詞家である関根一夫さん。手話通訳・託児(6か月～3歳、先着5人)あり。

日時…来年1月19日(木)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…12月1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)

### ●精神保健福祉関係施設説明会

生活や就労の訓練などについて、各施設の説明。

日時…12月9日(金)、午後2時～3時30分(最終入場は、午後3時まで) 対象…市内在住で、精神疾患の通院医療を受けている方またはその家族 定員…先着70人 問い合わせ…保健予防課

### ●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=12月20日(火)、午前9時30分～正午 運動期間…来年1月～3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…12月9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…来年1月16日～3月19日、月曜日(全10回)、午後2時～3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月22日(木)までに電話で成人保健担当

### ●シェイプアップ運動教室

有酸素運動と筋力アップ運動で代謝解消のコツをつかむ。気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向け。

日時…来年1月13日(金)・20日(金)・27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…12月22日(木)までに電話で成人保健担当

### ●女性のための健康教室

助産師・管理栄養士の講話やリフレッシュ体操を通じて、更年期を快適に過ごす方法を学ぶ。

日時…来年1月10日(火)・17日(火)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住のおおむね64歳以下の女性 定員…先着25人 申し込み…12月1日(木)、午前10時から電話で成人保健担当

## インフルエンザを予防しよう

問い合わせ…予防接種担当

インフルエンザの予防には手洗い・うがい、咳エチケットなどが効果的。もし、インフルエンザを疑う症状が出た場合は、かかりつけの医療機関に電話で相談し、マスクをして受診しましょう。

### 予防するには

- 咳エチケットを心がけましょう
- 手洗い・うがいを徹底しましょう
- 人ごみへの外出を控えましょう
- 規則正しい生活習慣を心がけましょう



インフルエンザの予防には、予防接種も有効です。希望する方は、早めに予防接種を受けましょう。

### 高齢者のインフルエンザ予防接種

次の対象に該当する方は、接種費用の助成があります。対象…川越市に住民登録または外国人登録を有する方で、接種日時時点で年齢が満65歳以上の方、または年齢が満60歳から64歳の方で心臓、腎臓、呼吸器等に極度の障害がある方 実施期間…市外委託医療機関での接種は12月25日(日)まで、市内委託医療機関は、来年1月31日(火)まで

### ●献血にご協力ください 保健総務課 0227-5101

移動採血車がやってきます。12月28日(水)、午前10時～正午・午後1時～3時30分。市役所本庁舎前。

### ●献血ルームでいつでも献血できます 保健総務課 0227-5101

川越クリアモール献血ルーム(0120-049-225)は、脇田町4-2・川越モディ4階に移転しました。受付時間は、全血献血は午前10時～午後1時・午後2時～5時30分、成分献血は午前10時～午後0時30分・午後2時～4時30分です(年末年始の休業日を除く)。

# 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

## ノロウイルスによる食中毒にご用心!



食品・環境衛生課 ㊟227-5103

ノロウイルスによる感染症・食中毒の予防のため、手洗いを徹底しましょう。

- 12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。
- 12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。

### ●2歳児親子歯科健診

日時…来年1月12日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年7月～12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、12月9日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①プレパバママスクール

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…来年1月14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…来年1月26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)

### 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、12月9日(金)(必着)までに母子保健担当

### ●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…来年1月10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…来年1月13日(金)、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 ～冬のおやつ～

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…来年1月6日(金)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～3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・開催日・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、①②は12月28日(火)、③は12月9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、12月16日(金)までに連絡。



## 任意の予防接種の接種費用を助成しています

問い合わせ…予防接種担当

### ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

幼い子どもが感染すると重症化する恐れのある細菌性髄膜炎などを予防するワクチンです。できるだけ早い月齢での接種をお勧めします。

対象	接種費用	平成24年4月1日以降の接種についての費用助成
接種日時時点で川越市に住民登録、外国人登録している生後2か月～5歳未満の小児	無料	未定

\*接種回数は、月齢、年齢によって異なります。

### 子宮頸がん<sup>けい</sup>予防ワクチン

子宮頸がんは、近年20歳～30歳代女性の発症が増加しています。子宮頸がん予防ワクチンは約半年間で3回の接種が必要です。

対象となる女子	接種費用	平成24年4月1日以降の接種についての費用助成
中学1年生～中学3年生に相当する年齢	無料	未定
高校1年生～高校2年生に相当する年齢	無料	行いません
高校3年生～大学1年生に相当する年齢	1回につき7,000円	行いません

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