



丸山夏輝ちゃん  
(2歳11か月/下広谷)



岡あろえちゃん  
(11か月/笠幡)  
可愛いアラジンに変身♡



ひろ瀬遥真くん  
(9か月/南大塚4丁目)



室賀結斗くん  
(9か月/砂久保)

パパとママの宝物♡

●精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。

日時…1月26日(木)・2月2日(木)・9日(木)、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(水)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●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メタボ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…2月15日(水)・22日(水)・29日(水)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…1月25日(水)までに電話で成人保健担当

●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…2月15日(水)・29日(水)・3月14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…2月3日(金)までに電話で成人保健担当

●市民健康講演会

当日直接会場。手話通訳あり。

内容・講師…「これでわかる狭心症心筋梗塞の治療と予防」＝狭心病院部長・長谷川耕太郎さん▶「心筋梗塞に対する手術」＝埼玉医科大学国際医療センター教授・新浪博さん 日時…2月4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 ☎222-0794 ☎222-8589

●身体を温める、冬の味覚

～よい食生活をすすめるための調理実習～

日程・会場…1月16日(月)＝北公民館▶18日(水)・27日(金)＝総合保健センター▶19日(木)・26日(木)＝中央公民館▶20日(金)＝大東公民館▶25日(水)＝高階市民センター 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…ハガキに教室名と希望日、氏名・電話番号を明記し、1月6日(金)(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)



●リズム体操教室(リフレッシュヨガ編)

健康づくりボランティア「やまぶき21」と共催。ヨガで、心も体もリフレッシュしましょう。託児は6か月～2歳で、定員15人(抽選)。

日時…2月10日(金)、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(疾病のある方は事前に相談。妊娠中の方は参加できません) 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、託児希望の方は子の氏名・性別・年齢・子の愛称を明記し、1月27日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●こころの病に理解をよせる

「統合失調症ってなんだろう?」と題した、講義と当事者による体験談。

講師…埼玉医科大学病院医局長・松岡孝裕さん、埼玉県精神障害者団体連合会(ポプリ)事務局長・竹内政治さん 日時…1月28日(土)、午後2時30分～4時30分 会場…保健所 定員…先着100人 申し込み…1月10日(火)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

●平成23年度成人検診の空き状況 成人健診課

総合保健センターで実施する3月までの、レディース検診・骨密度検診の受診が可能です。定員になりしだい受付終了。希望の方はハガキで申し込みください。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で確認してください。

キッズマツサージなど。

家庭教育セミナー

古谷公民館  
☎235-1834  
☎230-1020

親子体操など。  
日時…1月17日(火)、午前10時～11時30分 対象…4歳までと母 定員…先着二十組 申し込み…1月4日(水)、午前10時から電話・ファクスで同館

母と子のリフレッシュタイム

伊勢原公民館  
☎237-5676  
☎237-5677

親子もちつき大会

芳野公民館  
☎222-1873  
☎229-1211

日時…1月29日(日)、午前11時30分～午後2時 対象…市内在住の3歳～小学生 定員…先着十二組 経費…五百円(子ども二百円) 申し込み…1月6日(金)、午前9時から同館(電話・ファクス可)

親子

市民講座の講師 文化振興課

☎224-6157 対象は市内在住の成人(資格・経験不問)。1月16日(月)、午後2時から説明会を開催。当日直接やまぶき会館。  
開催期間…前期11月7日～11月、後期11月～平成25年3月 テーマ…内容…自由。ただし、次のものは不可。家元制度・関係団体・組織への入会を義務付ける▼特定の政治・宗教活動、企業・職業の宣伝をする▼営利などを目的とする 会場…公民館ほか 申し込み…公民館などで配付する申込書・企画書に必要事項を明記し、2月3日(金)までに同課または公民館

募集

日時…2月9日～3月1日、木曜日ほか(全四回)、午前10時～11時30分 対象…2歳～3歳 定員…先着二十組 経費…八百円 申し込み…1月18日(水)、午前10時30分から同館(電話・ファクス可)

市民講座の講師

文化振興課

# 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小ケ谷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

## 保健所・総合保健センターを 利用する皆さんへ

総合保健センター1階西側および駐車場で、歯科診療所開設の工事が行われています。利用の際は、ご注意ください。

工事期間は、2月末までを予定しています。

保健総務課 ☎227-5101

- 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。

### ●2歳児親子歯科健診

日時…2月9日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年8月～同22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13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…2月3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4か月～6か月の子と保護者

#### 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…2月7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

#### ～節分のおやつ～

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…2月2日(木)、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

#### 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1月31日(火)、③は1月13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、1月20日(金)までに連絡。

### ●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。参加は1回限り。当日直接会場。

日時…2月6日(月)、午前10時～正午 対象…平成23年8月～10月生まれの子と親



### ●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デモンストレーション。受講は1回限り。

日時…2月16日(木)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 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、1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…2月23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…往復ハガキに健診名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月13日(金)(必着)までに母子保健担当



## 地域包括支援センター 運営協議会委員

高齢者いきがい課

☎224-5809

地域の高齢者を支援する同センターの円滑な運営を図るための協議会委員。選考は小論文と面接。

応募資格：市内在住の40歳以上で、高齢者の保健福祉に関心がある▼平日の昼間に年三回程度開催する会議に出席が可能▼

他の付属機関の委員でない 期間：4月1日から3年間 定員：一人(選考) 申し込み：顔写真をはつた任意の用紙に住

所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号、職務経歴を明記し、小論文(川越市の高齢者の保健福祉に関する考え)(八百字程度)を添えて、1月30日(月)(必着)までに〒350

1-8601川越市役所高齢者いきがい課(市ホームページからも可)

家庭児童相談員

子育て支援課

☎224-5821

主に子育て・児童虐待

予備自衛官補

## ニユーイヤークン サート合唱団員

文化振興課

☎224-6157

秀の会主催。2月5日(日)に市民会館で開催する同コンサートで、ベートーベンの第九交響曲第四楽章を歌う合唱団員。

対象：経験者 定員：ソプラノ18人▼アルト20人▼テノール10人▼バス10人(各先着)

申し込み：1月4日(火)、午後1時から電話で同課

募集期間：1月11日(水)～4月4日(水) 試験日：4月13日(金)～16日(月)の一日

問い合わせ：自衛隊川越募集案内所 ☎224-0947

に関する相談指導。応募資格などは同課で配布する募集要項をご覧ください。

期間：4月1日(日)～平成25年3月31日(日) 定員：若干名(選考) 申し込み：1月4日(水)～16日(月)に応募書類を同課に持参

市政にゆゆうす

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

「らら」

ひとまち