

歯ッピーフェスティバル

6月3日(日)、正午～午後3時、総合保健センター

健口づくりプチ講演会

川越市歯科医師会による講演会。子どもと一緒に参加できます。

内容・時間…きれいな歯並びを作る「矯正のヒミツ」=午後1時～1時40分

▶強い歯・良い歯の作り方「すごいぞ! フッ素」=午後1時50分～2時20分

子ども向けコーナー

石こう人形の色ぬり▶フッ素洗口

(うがい)▶フッ素塗布▶歯みがき指導

(歯ブラシ持参)▶指の型とり

一般向けコーナー

歯の相談▶成人歯科(口の中の細菌

チェック、口臭チェック、カミカ

ミチェック、歯みがき指導)▶保健推進員協議会による健口体操▶食生活

改善推進員協議会の展示▶地域活動栄養士PFCの会によるパネル展示・

エプロンシアター▶8020よい歯のコンクールとポスター展の表彰式



8020よい歯のコンクール 参加者募集

80歳以上(昭和7年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、「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1日

(火)、午前10時から

電話で健康づくり支

援課(ファクス可)



●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10日(木)=大東公民館▶

15日(火)・17日(木)=中央公民館▶16日(水)・

18日(金)=総合保健センター▶21日(月)=北

公民館▶23日(水)=高階公民館 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7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)

●若年者健康相談

生活習慣病予防のための相談。

日時…5月29日(火)▶6月26日(火)▶7月24

日(火)▶8月28日(火)、午後1時～4時 対象

…市内在住の18～39歳(通院治療中の方

を除く) 定員…各先着12人 申し込み…

5月8日(火)、午前9時から電話で成人健診

課(ファクス可 ☎225-2817)

●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…5月18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 定員…先着20人 申し込み…5

月1日(火)、午前9時から電話で保健予防課

☎227-5102(ファクス可 ☎227-5108)

●女性の健康講座

更年期を「好年期」に変えよう!

助産師・管理栄養士の講話や健康運動指導士による骨盤底筋運動・リフレッシュ体操を通じて、更年期を健康でいきいきと過ごすための方法を学ぶ。

日時…5月31日～6月21日、木曜日(全4

回)、午前10時～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…5月1日(火)、午前

10時から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・調理の基本学習と調理実習。

日時…5月21日～来年1月21日、月曜日

(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7日(月)(必着)まで

に健康づくり支援担当

●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…6月7日(木)・21日(木)・7月5日(木)、

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23日(火)までに電話で成人保

健担当

●健康市民大学講座

～今日から実践! ホームエクササイズ～

シェイプアップ

運動と肩こり、腰痛の和らぎ体操を

体験。運動できる

服装で靴・タオル・

飲み物持参。手話

通訳(5月18日(金)

までに要申し込み)あり。

講師…健康運動指導士・菅野隆さん 日時

…5月30日(水)、午前10時～11時30分

対象…市内在住の成人 定員…先着50人

申し込み…5月1日(火)、午前10時から

電話で健康づくり支援担当(ファクス可)

●肉の生食は危険です

動物の肉やレバーには、食中毒細菌が付

着していることがあります。新鮮かどうか

は関係がありません。食べるときには、次

の点に気をつけましょう。

●市販品のほとんどは加熱調理用のため、

肉やレバーは中までしっかり加熱する。

●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。

●抵抗力の弱い子どもや高齢者は、重症化

することがあるので、肉の生食はしない。

問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103



食育のすすめ(乳幼児編) 「食との関わりを大切に」

健康づくり支援担当

心とからだの基礎ができる乳児期は、「食」とのふれあいが大切な時期です。「手づかみ食べ」は「自分で食べたい」という発達の表れです。また、幼児期になると大人のしていることに興味を持ち始めます。出来る範囲で

「皮むき」や「混ぜる」などの体験をさせましょう。食欲は気持ちに大きく左右されるもの。自分が手伝ってできた料理は、食が進みます。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、楽しく食卓を囲みましょう。



MUKI MUKI

MAZE MAZE



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

5月31日は「世界禁煙デー」

健康づくり支援担当



「川越みんなの健康プラン」より

- 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。

●2歳児親子歯科健診

日時…6月7日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成21年12月～同22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11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…5月25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4～6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…5月29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6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

③おやつと歯みがき教室 ～七夕のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターや歯磨きの練習など。

日時…6月22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・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、5月11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、5月18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。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…6月4日(月)、午前10時～正午 対象…平成23年12月～同24年2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…6月14日(休)、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、5月11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25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) 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11日(金)(必着)までに母子保健担当

●いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の情報交換の場。

日時…5月～9月(8月を除く)、第2火曜日、午前10時～正午 問い合わせ…母子保健担当

●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、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。

●たのしい食育

日時…6月13日(水)、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…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30日(水)(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6月6日(水)までに連絡

●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…6月12日(火)・19日(火)・26日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内在住で他の運動事業に参加していない成人 定員…25人(抽選) 申し込み…5月23日(水)までに電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

めざせ血液サラサラ!
 動脈硬化を予防する食生活について。コレステロール・中性脂肪が気になる方向け。

日時・会場…5月17日(木)、午前10時～11時30分＝総合保健センター ▶5月22日(火)、午前10時～11時30分＝高階公民館 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…5月1日(火)、午前10時から電話で成人保健担当

●ポリオ生ワクチン予防投与(春期)

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

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)



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