

門平侘奈ちゃん(右)
悠矢くん(左)
(2歳10か月・4か月/小中尾)
我が家の天使たちです♡



中村翼くん
(8か月/岸町3丁目)

よく女の子にまちがえられるんだ



高田理仁くん
(1歳11か月/稲荷町)

やんちゃな男の子です。



ウォーカー瑛美ちゃん(左)・健太くん(右)
(2歳8か月(双子) / 今成1丁目)

おろろ大好き♡いっぱい遊べるもん

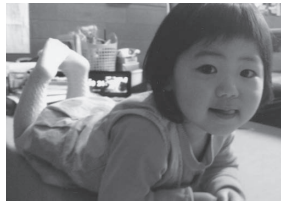


伊藤美安ちゃん(左)
(2歳/笠幡)

川越まつり楽しかった。ピース!



太田義人くん
(2歳6か月/むさし野)
ほく、あつたかいよ!!



阿部希乃花ちゃん
(2歳1か月/石原町2丁目)

2歳になったよ!



谷津愛梨ちゃん
(1歳5か月/むさし野)
今日も元気に遊んでいます♪

●ちっちゃな笑顔の受け付けは、平成24年11月30日で終了しました●

●小児慢性特定疾患医療給付手続きのお知らせ

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…5月1日(水)～6月28日(金) 受付場所…健康づくり支援課 問い合わせ…母子保健担当

●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30日～来年1月23日、木曜日(全8回)、午前10時～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(必着)までに健康づくり支援担当

●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13日(月)＝北公民館▶15日(水)・31日(金)＝総合保健センター▶21日(火)・23日(木)＝中央公民館▶23日(木)＝大東公民館▶29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…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、5月7日(必着)までに健康づくり支援担当

●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…6月6日～27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(水)、午前10時から電話で成人保健担当

●からだうれしい食事教室

①めざせ血液サラサラ!、②カロリー摂りすぎいませんか?、③塩分を減らそう!

日時・会場…①＝5月16日(木)、午前10時～11時30分＝総合保健センター、②＝5月22日(水)、午前10時～11時30分＝高階市民センター、③＝6月7日(金)、午前10時～11時30分＝総合保健センター 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…5月1日(水)、午前10時から電話で成人保健担当

●健康市民大学講座

本物の味を知るために～五感で食べ物を感じてみましょう～

歯ッビーフェスティバルと同時開催。講師は学習院女子大学教授・品川明さん。

日時…6月2日(日)、午後0時30分～2時 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…5月1日(水)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可)

●はつらつ健口教室

むせやすい、口の中が渇きやすいなど口に関する悩みがある方向け。口の機能を高める体操、手入れ方法、口の健康と密接に関わる食事について学びます。

日時…6月7日(金)・21日(金)、7月5日(金)、午前10時～11時30分 会場…古谷公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…5月24日(金)までに電話で成人保健担当

●ヘルスアップ運動教室

7～9月の3か月、月4回程度のトレーニングで、自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける。運動日程は、初日のオリエンテーションで説明します。対象は、初日と最終日の体力テストに参加できる市内在住の18歳以上。定員は20人(抽選)。

体力テストの実施日時…6月21日(金)・9月24日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…5月22日(水)までに電話で成人保健担当

●若年者健康相談

生活習慣病予防のための相談。

日時…5月28日(火)▶6月18日(火)▶7月23日(火)▶8月27日(火)、午後1時～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) 定員…各先着12人 申し込み…5月7日(水)、午前9時から電話で成人健診課(ファクス可 ☎225-2817)

●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…5月31日(金)・6月14日(金)・28日(金)、午前9時30分～11時30分ほか 対象…市内在住の65歳以上 定員…15人(抽選) 申し込み…5月16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…5月31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(水)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●HIV 検査普及週間

6月1日～7日は、「HIV 検査普及週間」です。保健所では同週間にちなみ「土曜日即日検査・相談事業」を実施します。この機会に HIV 検査を受けませんか。事前に予約が必要です。また、毎月の検査は、市ホームページでご確認ください。

日時…6月1日(土)、午後1時30分～3時 問い合わせ…保健予防課

●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11日(火)・18日(火)・25日(火)、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…5月22日(水)までに電話で成人保健担当

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

健康が
何より子らの
プレゼント

酒井良子
(西小仙波町)



「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

- 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6日(木) 午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成22年12月～同23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10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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28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4～6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(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6～8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13日(木)、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10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17日(金)までに連絡。

●妊婦対象の講座・健診

①妊産婦歯科健診

日時…6月12日(水)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 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10日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

②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20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、5月10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

●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3日(月)、午前10時～正午 対象…平成24年12月～同25年2月生まれの子と親 **問い合わせ**…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

4月1日から、子宮頸がんワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンが定期予防接種になりました

予防接種担当

いずれも、市の住民基本台帳に登録のある方が対象です。接種場所は、平成25年度版健康づくりスケジュールの委託医療機関一覧表でご確認ください(健康づくりスケジュールは、市ホームページにも掲載しています)。経費は無料です。市が指定する接種回数や間隔を満たさなかった場合は有料になります。予診票は、市民課、出張所・連絡所、健康づくり支援課で配布しています。

●子宮頸がん予防ワクチン

対象…小学6年生相当年齢～高校1年生相当年齢の女子(平成9年4月2日～同14年4月1日生まれ)

標準的な接種年齢…中学1年生相当年齢

ワクチンの種類・接種回数…2価ワクチンと4価ワクチンがあり、同一のワクチンを3回続けて接種する必要があります

標準的な接種間隔…次の標準的な間隔で接種してください。やむを得ない場合は、()内の間隔でも接種できます

●2価ワクチン=1回目の接種から1か月後に2回目、1回目の接種から6か月後に3回目を接種(1回目の接種から1か月～2か月半後に2回目、1回目の接種から5か月～12か月後に3回目を接種)

●4価ワクチン=1回目の接種から2か月後に2回目を、1回目の接種から6か月後に3回目を接種します(1回目の接種から1か月以上の間隔をおいて2回目、2回目の接種から3か月以上の間隔をおいて3回目を接種)

持ち物…予診票、説明書、母子健康手帳等(母子健康手帳がない場合、「子宮頸がん予防ワクチン接種記録票」を発行します)

●ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン

対象…生後2か月～5歳未満

接種回数・間隔…平成25年度版健康づくりスケジュールでご確認ください

持ち物…予診票、母子健康手帳