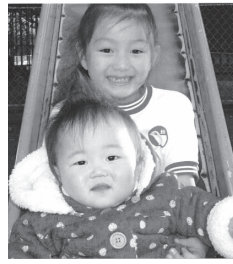




富澤大輝くん
(10か月/豊田町2丁目)
大きく輝くみんなの宝



河野夢菜ちゃん(手前)
(1歳/仙波町2丁目)
夢乃ちゃんと一緒に



高篠福太郎くん
(2歳2か月/小堤)
我が家の癒し系



小峰公斗くん
(4か月/的場)

この笑顔に癒やされています



日高拓未くん(右)
(11か月/今福)

隆太兄ちゃんだーいすき♡



坂本綾樹くん
(1歳10か月/石原町2丁目)
最近どう？みんなバスタ巻いてる？



藤井康平くん
(4か月/寿町1丁目)

毎日私達を笑顔にしてくれます！



吉野伴俐くん
(8か月/的場)
なんでもなめちやうばんちゃん！

●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●

●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。託児は6か月～2歳で、定員は15人(抽選)。日時…6月28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、6月12日(水)(必着)までに健康づくり支援担当

●特定疾患医療給付継続申請について

特定疾患医療受給者証の有効期限は9月30日(月)までです。10月以降も引き続き医療給付を受けるための継続申請の受け付けを次の日程で行います。詳しくは、個別通知をご確認ください。

	受付日	会場
①	6月20日(水)～8月2日(金)	総合保健センター
②	7月22日(月)	高階市民センター
③	7月24日(水)	オアシス

受付時間…①＝午前8時30分～午後5時15分、②③＝午前9時30分～正午、午後1時～4時 問い合わせ…成人保健担当

●不正大麻・けし撲滅運動

6月30日まで不正大麻・けし撲滅運動期間です。不正栽培・自生している大麻や、植えてはいけないけしを発見した場合は、保健所または警察署に連絡してください。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

●体カアップ倶楽部

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…7月26日～9月27日、金曜日(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…7月3日(水)までに電話で成人保健担当

●ヘルスアップ運動教室

8月～10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…7月23日(火)・10月29日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…6月19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

丈夫な骨をいつまでも 骨密度が気になる方など、カルシウムを吸収しやすい食生活について。



日時…7月10日(水)、午前10時～11時30分 会場…高階市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…6月3日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

がん検診・個別検診を受けましょう！ 成人健診課

●がん検診等申し込み受け付け中

施設検診の④骨密度検診、集団検診の⑤胃がん、⑥肺がん、⑦乳がん。申し込み方法など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。定員になり次第、受け付け終了。

●がん検診推進事業のお知らせ

子宮頸がん・乳がん・大腸がん検診の無料クーポン券を、5月末に送付します。6月下旬になってもクーポン券が届かない方、4月21日以降に市内に転入された方は、成人健診課へご連絡ください。対象…4月20日現在、市内に住所がある次の生年月日に該当する方

■子宮頸がん(女性)

- 20歳～40歳で、5歳ごとに実施。
- 平成4年4月2日～同5年4月1日
- 昭和62年4月2日～同63年4月1日
- 昭和57年4月2日～同58年4月1日
- 昭和52年4月2日～同53年4月1日
- 昭和47年4月2日～同48年4月1日

■乳がん(女性)・大腸がん(男女)

- 40歳～60歳で、5歳ごとに実施。
- 昭和47年4月2日～同48年4月1日
- 昭和42年4月2日～同43年4月1日
- 昭和37年4月2日～同38年4月1日
- 昭和32年4月2日～同33年4月1日
- 昭和27年4月2日～同28年4月1日

●個別検診のお知らせ

大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス・歯周疾患の各検診を、6月1日(土)～来年1月31日(金)に委託医療機関で実施します。受診方法・委託医療機関など、詳しくは健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。

●熱中症に気を付けましょう 健康づくり支援担当

室内でも熱中症になることがあります。暑い日は特に注意しましょう。

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

健診と
笑顔で病
寄せつけず

大東図鑑
(南大塚)



「ときも健康川柳」
入選作品(入選)

- 6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。
- 6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

ブラッシング指導、おやつについての講話。
 日時…7月4日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年1月～6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、6月14日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●ひよこサロン

(小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど
 日時…6月～11月、第3金曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…母子保健担当

●妊婦対象の講座・健診

①プレババマスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…7月13日(土)、午前9時15分～11時45分(受け付けは、午前9時から) 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) 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ 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、6月14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。外れた方には、6月21日(金)までに連絡)

②妊産婦歯科健診

日時…7月17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～産後1年未満(託児あり) 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、託児希望の有無、希望の場合は月齢を明記し、6月14日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

●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…7月1日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成25年1月～3月生まれの子と親

●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…6月25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…6月26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 ～ひんやりおやつ～
 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…7月18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…高階市民センター 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、6月14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、6月21日(金)までに連絡。

●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。

日時…7月2日(火)、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…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、6月14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。

●精神保健福祉家族教室

統合失調症について学ぶ3回コース。
 日程・内容…7月5日(金)＝精神科医による「統合失調症の理解と治療」、7月12日(金)＝保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、7月19日(金)＝当事者家族による「家族ができること」 時間…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 申し込み…6月3日(月)、午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

●5月31日は世界禁煙デー

5月31日～6月6日は禁煙週間です。たばこの煙は周囲の人の健康にも影響します。この機会に禁煙してみませんか。問い合わせ…健康づくり支援担当

朝食は何を食べましたか？

健康づくり支援担当

～6月は食育月間～

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上昇して血流・便通がよくなります。また、脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖を補給することにより、集中力・記憶力が高まります。

一方、朝食を抜くと、集中力が欠け、イライラすることが増えてしまいます。1日を元気に過ごすために、毎朝バランスのよい朝食を食べるように心掛けましょう。

