

## ●暑い夏を乗り切ろう！

～よい食生活をすすめるための調理実習～

川越市食生活改善推進員協議会主催。

日程・会場…

7月8日(月)＝北

公民館▶16日

(火)・18日(木)＝

中央公民館▶

17日(水)・26日

(金)＝総合保健センター▶24日(水)＝高階市

民センター▶25日(木)＝大東公民館 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…往復ハガキに催し名・希

望日・住所・氏名・電話番号を明記し、

7月3日(水)(必着)までに健康づくり支援担

当

## ●「ダメ。ゼッタイ。」普及運動

6月20日～7月19日

は、「ダメ。ゼッタイ。」

普及運動月間です。覚

せい剤・大麻・シンナ

ーなどには絶対に手を出さないでください。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101



## 食中毒に気をつけて！

食品・環境衛生課 ☎227-5103

食中毒が起きやすい季節です。次のことに気をつけましょう。

## 購入・保存

- 生鮮食品や冷蔵・冷凍食品を購入したら早めに帰宅し、すぐに冷蔵庫・冷凍庫へ
- 冷蔵庫・冷凍庫を過信せず、食材は早めに使い切る
- 冷蔵庫に詰めすぎない。目安は7割程度
- 肉・魚は袋に入れて他の食品に肉汁などが付かないようにする

## 下ごしらえ・調理

- 手洗い洗剤を常備し、こまめに手を洗う。生の肉・魚・卵を扱ったら特に丁寧に洗う
- 生の肉・魚を切った後は、まな板と包丁を念入りに洗う。肉用・魚用・野菜用と用途別にそろえるとさらに安全
- 肉や魚を調理するときには、中まで火を通す
- 冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖することがあるので、使う分だけ解凍し、再度冷凍することは絶対にしない
- 0-157は15～20分程度で2倍に増殖するので、調理前・調理後の食品は、室温状態で長く放置しない

## 手の傷や手あれ

- 化膿性疾患の原因菌でもある黄色ブドウ球菌などの食中毒菌が、手を介して食品を汚染することがあるので、手に傷がある人は、なるべく調理を行わない。手荒れの多い人も、調理時に良く手を洗浄してから手袋をするなどの衛生対策をする

## 親子

\*会場＝問い合わせと同じ・対象＝どなたでも・定員＝なし・経費＝無料の場合は記載を省略しています。

## ■食育講座「親子おやつづくり教室」

女性会館 ☎242-6346

親子で料理を作り、食事や栄養の大切さを学ぶ。

日時…7月24日(水)、午前9時30分～正午 対象…市内在

住・在勤の親と小学生 定員…10組(抽選) 経費…400

円 申し込み…往復ハガキ(1人1枚)に催し名・住所・親

子の氏名・ふりがな・電話番号・子の学年を明記し、7月

5日(金)(必着)までに〒350-1121脇田新町10-2・女

性会館

## ■大東南公民館の催し

☎242-0498

## ●ファミリー陶芸教室

日時…7月27日(土)、8月10日(土)、17日(土)、午前9時30

分～11時30分 対象…市内在住の小学生と保護者 定員

…30人(抽選) 経費…500円 申し込み…往復ハガキに

催し名・住所・氏名・ふりがな・電話番号・ファクス番号・

学年・学校名を明記し、7月17日(水)(必着)までに〒

350-1165南台3丁目4-3・大東南公民館(市ホームペ

ージからも可)

## ●ペアレンティング・タッチ講座

ベビーマッサージについて。最終日は父親も要参加。

日時…7月31日(水)、8月7日(水)、24日(土)、午前10時～正

午 対象…はいはい前の2～8か月と母親 定員…先着15

組 申し込み…7月9日(火)、午前10時から電話・ファク

スで同館

## ■七夕のおはなし会

古谷公民館 ☎235-1834

絵本の読み聞かせなど。

日時…7月6日(土)、午前10時30分～11時30分 対象…

3歳～小学3年生と保護者 定員…先着30人

## ■水遊びのおもちゃづくり

地域子育て支援センター☎☎233-7551

日時…①7月10日(水)、②11日(木)、午前10時～11時 対

象…①1歳まで、②2歳～未就園児 定員…各先着12組

申し込み…7月1日(月)、午後2時から電話・ファクスで同

センター

## ■今成保育園つどいの広場の催し ☎☎222-8622

## ●赤ちゃんのおもちゃづくり

ウォータービーズを作る。

日時…7月10日(水)、午後3時～4時 対象…0歳 定員…

先着10組 申し込み…7月3日(水)、午後3時から電話・フ

ァクスで同広場

## ●おもちゃをつくろう

魚釣りのおもちゃを作って遊ぶ。

日時…7月24日(水)、午前10時～11時 対象…2～3歳

定員…先着12組 申し込み…7月17日(水)、午後3時から

電話・ファクスで同広場

## ■大自然とともだち

～親子でペットボトルロケットを飛ばそう～

伊勢原公民館 ☎237-5676

ペットボトルや牛乳パックを使ったロケット作り。

日時…8月6日(火)、午前9時～11時50分 対象…小学生

と保護者(小学5・6年生は子どものみの参加可) 定員…

30組(抽選) 経費…70円(子どものみ=50円) 申し込み…

往復ハガキに催し名・参加者の住所・氏名・ふりがな・

電話番号・性別・学年、保護者参加の場合は保護者氏名を

明記し、7月20日(土)(必着)までに〒350-1108伊勢原

町5丁目1-1・伊勢原公民館

# 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

## 不育症について悩んでいませんか？

### 母子保健担当

2回以上の流産・死産、早期新生児死亡の既往がある場合を「不育症」といいます。最近では不育症の原因となるいくつかの要因が明らかとなり、治療すれば出産可能な場合もあります。市では、相談を行っています。ご利用ください。

- 7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。
- 7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。

### ●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…7月23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もくもく離乳食教室

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…7月24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

##### ～お月見のおやつ～

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…8月27日(火)、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、7月12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、7月19日(金)までに連絡。

### ●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…8月1日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成23年2月～7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、7月12日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

### ●母子健康手帳「変更版別刷冊子」配布

予防接種の記録のページが変更になりました。下記の期間に母子健康手帳を受け取った方には別刷りの冊子を配布していませんので、母子健康手帳交付窓口にお越しください。対象…平成25年4月1日～4月30日に母子健康手帳の交付を受けた方 持ち物…母子健康手帳 母子健康手帳交付窓口…総合保健センター・市民課(本庁舎1階)・出張所・連絡所

### ●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ラクション。受講は1回限り。

日時…8月22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、7月12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妊産婦歯科健診

日時…8月8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～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、7月12日(金)(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

### ●ヘルスアップ運動教室

9月～11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ます。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)。

#### 体力テスト実施日時…

8月20日(火)・11月26日(火)、午前9時30分～11時30分 申し込み…7月17日(水)までに電話で成人保健担当

### ●がん検診の案内

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。市では各種がん検診を実施しています。詳しくは健康づくりスケジュール、出張所・公民館などで配布するチラシ、市ホームページを確認してください。

問い合わせ…成人健診課



## 「ときも健康川柳」「特定健康診査の愛称」を募集します

特定健康診査や健康に関心を持ってもらうために「ときも健康川柳」と「特定健康診査の愛称」を募集します。川柳のお題は「健診」「食事」「運動」です。優秀作品は、各種通知やポスターに掲載するなど、健康づくりに活用します。

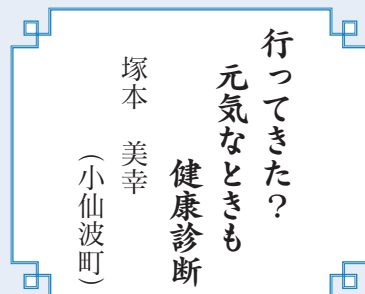
対象…市内在住の方

応募方法…国民健康保険課(本庁舎2階)・公民館・図書館で配布する応募用紙に「川柳」もしくは「健診の愛称」および必要事項を明記し、7月31日(水)(消印有効)までに〒350-8601川越市役所国民健康保険課(配布場所に設置する募集箱に直接投かん、または市ホームページからも可)

注意事項…自作・未発表のものに限りです▶応募作品は返却しません▶採用作品の著作権は市に帰属します

国民健康保険課 ☎224-6147

### 「ときも健康川柳」入選作品(入選)



市政にゆうす

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

コラム

ひとまち