

●若年者健康相談

問診、身長・体重・腹囲測定、血圧測定、尿検査、医師・管理栄養士による生活習慣病を未然に防ぐための相談など。

日時…7月22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…先着8人 申し込み…7月1日(火)、午前9時から電話またはファクスで成人健診課(☎225-2817)

●理学療法士によるロコモ予防教室

体力測定を実施し、自身の状態に合わせた運動機能の低下を予防する方法を身に付ける。



日時…8月27日(水)・9月3日(水)・10日(水)、午後2時～4時 会場…名細市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…40人(抽選) 申し込み…8月6日(水)までに電話で成人保健担当

●はつらつ健口教室

むせやすい、口が渴きやすいなど、口に関する悩みをお持ちの方におすすめ。口の機能を高める体操を行いながら、脳の活性化や認知症予防につなげる。

日時…8月29日(金)・9月12日(金)・26日(金)、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…8月14日(木)までに電話で成人保健担当

食中毒に気を付けて！ 食品・環境衛生課 ☎227-5103

食中毒が起きやすい季節です。次のことに気を付けましょう。

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。入れるのは7割程度に
- 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・魚・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は、中まで火を通す。中心部の温度75℃で1分以上が目安
- 冷凍、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、再冷凍は絶対にしない
- O157等の食中毒菌は室温でも15分程度で2倍に増殖するので、調理前後の食品は、室温状態で長く放置しない

手荒れや手の傷

- 化膿性疾患の原因である黄色ブドウ球菌などの食中毒菌が、手から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。手荒れの多い場合も、調理時に良く手を洗淨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。

■今成保育園つどいの広場の催し ☎222-8622

●おもちゃをつくろう

牛乳パックギターを作って遊ぶ。  
日時…7月16日(水)、午前10時～11時 対象…2～3歳と親 定員…先着12組 申し込み…7月2日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

●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30日(水)、午後3時～4時 対象…1歳未満と親 定員…先着10組 申し込み…7月16日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■自然ともだち

～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 ☎237-5677  
日程・会場…①8月5日(火)=伊勢原公民館、②8月19日(火)=川鶴市民センター 時間…午前9時～11時50分 対象…小学生と保護者(5・6年生は子どものみの参加可) 定員…各30組(抽選) 経費…1組70円(子どものみ50円) 申し込み…往復ハガキに催し名・会場名・参加者全員の住所・氏名・ふりがな・電話番号・性別・学校名・学年を明記し、①=7月18日(金)、②=7月25日(金)(必着)までに〒350-1108伊勢原町5丁目1-1・伊勢原公民館(ファクス可)



■大東南公民館の催し ☎242-0498 ☎240-1755

●ファミリー陶芸教室

夏休みに家族で陶芸を体験。  
日時…7月26日(土)・8月9日(土)・16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・参加者全員の住所・氏名・ふりがな・電話番号・学校名・学年を明記し、7月16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

ベビーマッサージを学ぶ。最終日は父親も要参加。  
日程…7月31日(木)・8月7日(木)・23日(土) 時間…①=午前9時30分～11時30分、②=午後1時30分～3時30分 対象…2～8か月と母親 定員…各先着10組 経費…各800円 申し込み…7月8日(水)、午前10時から電話・ファクスで同館

■笹の葉さらさらお話会 古谷公民館 ☎235-1834

絵本の読み聞かせなど。当日直接会場。  
日時…7月5日(土)、午前10時30分～11時30分 対象…小学3年生以下と保護者 定員…先着30人

■水遊びのおもちゃ制作

地域子育て支援センター☎☎233-7551  
日程・対象…7月7日(月)=2歳未満と親、8日(火)=2歳以上の未就園児と親 時間…午前10時～11時 定員…各先着10組 申し込み…7月1日(火)、午後2時から電話・ファクスで同センター

# 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

「ときも健康川柳」  
 入選作品(入選)

食卓に  
 家族が揃う  
 明り窓

柴田裕代  
 (笠幡)



- 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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

## ●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ化物塗布、おやつについての講話。

日時…8月7日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年2～7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11日(必着)までに母子保健担当(市ホームページからも可)

## ●妊産婦歯科健診

日時…8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～産後1年未満(託児あり) 定員…20人(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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11日(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…7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もくもく離乳食教室

離乳食の情報交換や、2回食、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…7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～お月見のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…8月26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

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11日(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18日(金)までに連絡。

## ●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…8月21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、7月11日(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

## ●ぽっぽサークル

食物アレルギーのある子どもを持つ親の情報交換と仲間づくり。

日時…7月1日(火)・9月8日(月)・11月6日(休)、午前10時30分～正午 問い合わせ…母子保健担当

## ●親子料理教室

### ～たのしくおやつ作り～

夏休みに、カルシウムアップおやつを親子で一緒に作りませんか?

日時…8月1日(金)、午前10時～ 対象…3歳～未就学児と保護者 定員…10組(抽選) 経費…1組400円 申し込み…往復ハガキに教室名・住所・親子の氏名・ふりがな・生年月日・電話番号を明記し、7月11日(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(金)～7月19日(土)は、「ダメ。ゼッタイ。」普及運動月間です。覚せい剤・大麻・脱法ドラッグ・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

## ●ヘルスアップ運動教室

3か月間のトレーニングを通して自分に合った効果的な運動習慣を身に付ける教室。

体力テスト日時…8月22日(金)・11月28日(金)、午前9時30分～11時30分 運動期間…9～11月(月4回程度のトレーニング、日程は初回体力テストで説明。) 対象…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…20人(抽選) 申し込み…7月23日(水)までに電話で成人保健担当

## ●市民公開講座

地域がん診療連携拠点病院の埼玉医科大学総合医療センターによる公開講座。東邦大学医療センター大森病院 緩和ケアセンター長・大津秀一さんによる講演ほか。

内容…「誰にでもわかるがんの鎮痛講座」、「がんの痛みのQ & A」 日時…7月26日(土)、午後3時30分～5時30分 会場…かわごえクリニック(脇田本町) 定員…先着100人 経費…無料 申し込み…7月1日(火)から電話またはファクスで同大学総合医療センター☎Fax228-3455(月～金曜日、午前9時～午後5時)\*「がんの痛みのQ & A」の質問を事前に募集(7月15日(火)まで) 問い合わせ…成人健診課

## 不妊症・不育症に悩んでいませんか?

母子保健担当

不妊症…妊娠を望み2年以上夫婦生活を営んでも妊娠に恵まれないこと。  
 不育症…2回以上の流産・死産、早期新生児死亡の既往があること。原因となるいくつかの要因が明らかになり、治療により出産可能な場合もあります。

市では専門医による無料面接相談を行っています。お気軽にご相談ください。  
 日時…原則毎週火曜日、午後5時～ 会場・申し込み…埼玉医科大学総合医療センター☎228-3410(電話予約制)

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