

●犬のしつけ教室

実技講習を通じて、実践的なしつけ方(リードの持ち方、アイコンタクト、座れ・待て等の基本的な指示)を学ぶ。講師はドックトレーナーの戸田美由紀さん。

会場・日時…①保健所駐車場=10月5日(日)、午前10時~11時30分、②ジョイフル駐車場=10月22日(水)、午後2時~3時30分 参加できる犬…川越市に狂犬病予防法に基づく登録がある▶平成26年度狂犬病予防注射済票の交付を受けている成犬▶過度な吠え癖や咬み癖がない▶オスは去勢済みである▶メスは避妊済みか開催日の前1か月間ヒート(生理)がない 持ち物…首輪(胴輪は不可)、リード(伸縮しないもの)、おやつ、ふん処理道具(スコップ、ビニール袋等) 定員…各日先着12組 申し込み…9月1日(月)、午前8時30分から電話で食品・環境衛生課 ☎227-5103



\*参加条件等、詳しくはお尋ねください。

●うつ病を治そう! 予防しよう!

向精神薬と漢方薬と療養の仕方を考える

山口病院精神科部長・奥平智之さんによる講演。

日時…9月17日(水)、午後2時~4時 会場…保健所 定員…先着120人 申し込み…9月1日(月)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108 \*手話通訳、託児希望の方は9月10日(水)までに要申し込み。

働く世代の女性支援のための がん検診推進事業のお知らせ

成人健診課

がん予防の意識を高め、自覚症状のない段階でがんを発見し、早期に治療を始めるため、この機会をご活用ください。

■「がん検診推進事業のご案内「働く世代の女性をサポート」」を送付

基準日(平成26年4月20日)時点で川越市に住民登録があり、下表の生年月日に該当する女性に、案内(受診勧奨)を8月末に発送します。

■「がん検診無料クーポン券」を再配布

案内が届いた方のうち、次の要件を満たす方は「がん検診無料クーポン券」の再配布の対象となります。

- ・平成25年度に該当する検診を受診していない
- ・平成21~24年度に「がん検診無料クーポン券」を使用していない
- \*他の市区町村が発行した「平成26年度がん検診無料クーポン券」をお持ちの方はご連絡ください。

検診名	生年月日	検診内容
子宮頸がん検診	昭和63年4月2日~平成4年4月1日	問診
	昭和58年4月2日~同62年4月1日	視診
	昭和53年4月2日~同57年4月1日	内診
	昭和48年4月2日~同52年4月1日	頸部細胞診
乳がん検診	昭和43年4月2日~同47年4月1日	問診
	昭和38年4月2日~同42年4月1日	視触診
	昭和33年4月2日~同37年4月1日	マンモグラフィ
	昭和28年4月2日~同32年4月1日	

\*該当生年月日、全ての方に「無料クーポン券」を再配布するものではありません。

●自殺予防週間(9月10日~16日) 保健予防課 ☎227-5102

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、口数が減ったなど、身の回りの人が「いつもと違う」とき、あなたも声をかけることから始めてみませんか。

●結核予防週間(9月24日~30日) 保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約20,000人の新規結核患者が発生しています。結核は、決して過去の病気ではありません。2週間以上、せき・たん・発熱等の症状が続く場合は、胸部レントゲン検査などを受けましょう。

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。

■ママっこ広場

こども安全課 ☎224-5821 ☎225-5218

菓子工場(北本市)見学。母子自立支援員を交えた母親の情報交換の場。

日時…9月20日(土)、午後1時~ 対象…市内在住の母子家庭などの母と子 定員…15組(抽選) 申し込み…住所・氏名・電話番号を明記し、9月17日(水)までに電話・ファクスで同課



■親と子のふれあいタイム

古谷公民館 ☎235-1834 ☎230-1020

ベビーマッサージとファーストサインの学習と実技。

日時…10月16日(木)・23日(木)・30日(木)、午前10時~11時30分 対象…市内在住の3~8か月の子と親 定員…10組(抽選) 経費…300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、子の氏名・ふりがな・生年月日を明記し、9月30日(火)(必着)までに〒350-0001古谷上3830-2・古谷公民館(ファクス・市ホームページからも可)

■ミニ室内運動会

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

親子で身体を動かすことを楽しむ。

日時…①9月17日(水)、午前10時~11時、②9月24日(水)、午後3時~4時 対象…①=2~3歳の子と親、②=1歳の子と親 定員…①=先着12組、②=先着10組 申し込み…①=9月5日(金)、②=9月10日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■地域子育て支援センターの催し ☎☎233-7551

●親子で楽しもう! わらべうた

日時…9月24日(水)、①午前10時~10時45分、②午前11時~11時45分 会場…名細市民センター 対象…①=1歳の子と親、②=2~3歳の子と親 定員…各先着20組 申し込み…9月2日(水)、午後2時から電話・ファクスで同センター

●音を楽しもう! 南米の音楽

日時…9月10日(水)、午前10時~11時 対象…2歳~就学前の子と親 定員…先着15組 申し込み…9月1日(月)、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＝総合保健センター・経費＝無料の場合は、記載を省略しています。

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

## 9月はがん征圧月間です

成人健診課

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。定期的に検診を受けましょう。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または市ホームページで確認してください。

- 9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。
- 9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…10月2日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年4～9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、9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)

### ●妊産婦歯科健診

日時…10月23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、9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)

### ●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…10月16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、9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

### ●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。お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…9月17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…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、9月8日(月)(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…9月18日(木)、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、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…9月22日(月)、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～新米のおやつ～

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…10月28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、9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、9月19日(金)までに連絡。

### ●パパとマタニティのためのたまごサロン

妊娠中から夫婦で地域につながりをつくる。マタニティヨガと交流会。

日時…9月7日(日)、午前10時～正午 会場…北部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の初妊婦と夫 定員…先着15組 経費…1人500円 申し込み…9月1日(月)、午前10時から電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770

### ●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…10月6日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成26年4～6月生まれの子と親 問い合わせ…母子保健担当

### ●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…10月24日(金)・来年1月30日(金)、午前9時30分～11時30分 運動期間…11月～来年1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…9月17日(水)までに電話で成人保健担当

### ●体力アップ倶楽部

日常生活の中で運動を継続して行う方法を身に付ける。市内在住の65歳以上対象。日時…10月15日～12月17日、水曜日(全10回)、午前10時～11時30分(初回のみ正午まで) 定員…25人(抽選) 申し込み…9月24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!～

中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防するための食生活について。

日時…10月1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…9月1日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●若年者健康相談

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

日時…9月30日(火)、午後1時～5時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…先着8人 申し込み…9月1日(月)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817



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