

●赤ちゃん広場

NPO 法人川越子育てネットワーク共催。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1日(月)、午前10時～11時30分
対象…平成26年12月～同27年2月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

●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11日(月)・20日(水)=北公民館▶13日(水)・15日(金)=総合保健センター▶14日(木)=大東市民センター▶19日(火)・21日(木)=中央公民館▶20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(水)(必着)までに健康づくり支援担当

●健康料理教室

川越市食生活改善推進員協議会共催。基本的な料理を作りながら、野菜の適正量や減塩方法を学ぶ。

日時…5月18日～9月14日、月曜日、午前10時～午後0時30分(全4回) 対象…市内在住の成人 定員…20人(抽選) 経費…2,000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8日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●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4日～25日、木曜日、午後2時～3時30分(全4回。初日は午後4時まで) 会場…ぴこあ 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…5月21日(木)までに電話で地域保健担当

●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…6月5日(金)、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…5月1日(金)、午前10時から電話で地域保健担当

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。
日時…6月11日(休)、午前10時～正午 会場…西後楽会館 対象…市内在住の65歳以上で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…5月28日(木)までに電話で地域保健担当



歯と口の健康週間事業 **歯ッピーフェスティバル 2015**

健康づくり支援担当
☎229-4121
☎225-1291

日時=6月7日(日)、正午～午後3時 会場=総合保健センター

体験コーナー

フッ素洗口(うがい)▶フッ素塗布▶歯みがき指導▶一口30回噛んでみよう!

健口チェックコーナー

歯の相談▶口の中の細菌チェック▶口臭チェック▶カミカミチェック

親子で参加コーナー

指の型どり▶石こう人形の色塗り▶エプロンシアター▶健口体操

展示コーナー

歯によい食べ物は?▶噛むって大事!▶災害時の備えと口のケア▶歯と口の変化と不思議▶ポスター展

■君も小さな歯医者さん

歯科医師のコスチュームで写真撮影できます。また、実際に歯科医院で使用されている器具などにもさわることができます。

対象…4～12歳 定員…15人(抽選) 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、5月15日(金)(必着)までに健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



8020よい歯のコンクール 参加者募集

80歳以上(昭和10年3月31日以前生まれ)で自分の歯が20本以上ある方を、「歯ッピーフェスティバル」で審査し、優秀な方を表彰します。過去に受賞した方はご遠慮ください。

定員…先着20人 申し込み…5月1日(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当(ファクス可、5月25日(月)で締め切ります)

*当日は、川越駅西口から無料シャトルバスを運行します。詳しくは、お尋ねください。

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。

■ミニ運動会 今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

日時…5月21日(木)、午前10時～11時 対象…2～3歳と親 定員…先着12組 申し込み…5月1日(金)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■ママっこ広場 こども安全課 ☎224-5821☎225-5218

自然観察公園を散策しながら、母子家庭のネットワーク作りをしてみませんか。母子父子自立支援員も参加します。

日時…5月16日(土)、午後1時～4時 会場…埼玉県自然学習センター(北本市) 対象…市内在住の母子家庭などの母と子 定員…先着10組 申し込み…5月1日(金)、午前8時30分から電話・ファクスで同課



■ミニ運動会 名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

日時…①5月19日(火)、②20日(水)、午前10時～11時 対象…①=1歳と親、②=2歳から未就学児と親 定員…各先着10組 申し込み…5月8日(金)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■家庭きずな学級 芳野公民館 ☎222-1873☎229-1211

病気や事故の対応、離乳食などについての講話。ママのリンパマッサージ、中学生との交流。
日時…5月22日～7月17日、金曜日ほか(全7回)、午前10時～11時30分ほか 対象…2歳未満と保護者 定員…先着20組 経費…800円 申し込み…5月7日(木)、午前9時から同館(午前9時30分から電話・ファクスも受け付け可)

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
	管理給付担当	☎229-4124
	地域保健担当	☎229-4125
成人健診課		☎229-4126

「ときも健康四字熟語」優秀作品(入選)

げん えん きゅう めい
減 塩 救 命 作者
メタボックル

将来の医療費削減と健康長寿に向けて、「塩分控えめ」の食生活習慣を確立しましょう!

- 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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

●妊産婦歯科健診

日時…6月11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、託児希望の有無(希望の場合は月齢)を明記し、5月8日(金)(必着)までに地域保健担当(市ホームページからも可)

●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。
 日時…6月18日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成24年12月～同25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8日(金)(必着)までに地域保健担当(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19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歯のケア、2回食などについて。受講は1回限り。
 日時…5月21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

～じゃがいものおやつ～
 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…6月17日(水)、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

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8日(必着)までに地域保健担当。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15日(金)までに連絡。

●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～10月(8月を除く)、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

●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の会共催。弁当箱に料理を詰めて、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…6月9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、5月8日(金)(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、5月15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…6月11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8日(必着)までに地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場

若年者健康相談

～生活習慣に不安があるあなたへ～

成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

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…5月19日(火)、午後1時～4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…5月1日(金)、午前9時から電話・ファクスで同課



めがせ! ラジオ体操マスター!

健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291
 地域保健担当 ☎229-4125

全国ラジオ体操連盟副理事長 あやまとしひこ 青山敏彦さん、川越市健康推進アドバイザー(元NHKテレビ・ラジオ体操アシスタント)・小野梨沙さんを講師に招き、ラジオ体操の正しい動きとポイントを学びます。
 日時…5月13日(水)、午後1時30分～3時30分(受け付けは、午後1時から) 会場…川越運動公園総合体育館 定員…先着500人 持ち物…体育館履き・飲み物・汗拭きタオル 申し込み…5月1日(金)、午前10時から電話・ファクスで同担当(市ホームページからも可)