

## ●たのしい食育

### ～子どものバランス弁当作り～

幼児向けのお弁当作りを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。地域活動栄養士 PFC の会と共催。

日時…9月28日(休)午前10時30分～正午(受け付けは、午前10時15分から) 対象…2～3歳の子と保護者 定員…16組(抽選) 経費…600円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月31日(休)(必着)までに健康づくり支援担当

## ●赤ちゃん広場

情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。NPO 法人川越子育てネットワークと共催。

日時…9月4日(月)午前10時～11時30分 対象…平成29年3～5月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当

## ●体力アップ倶楽部 ～初級編～

生き生きと暮らすための全5回の教室。

タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講義。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。



会場・日程…①川鶴市民センター＝10月3日～11月28日、火曜日、②福原市民センター＝10月5日～11月30日、木曜日、③古谷市民センター＝10月13日～12月8日、金曜日、④北公民館＝10月24日～12月19日、火曜日、⑤霞ヶ関北公民館＝10月27日～12月22日、金曜日 時間…①・②・③＝午後1時30分～3時30分、④・⑤＝午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…9月15日(金)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で、運動を継続して行う方法を身に付ける全5回の教室。初級編よりも運動強度が高い教室です。

日時…9月6日～10月4日、水曜日、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…8月23日(休)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●シェイプアップ運動教室

気になるお腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの全4回の教室。初回は簡易的な血管年齢の測定や管理栄養士の講話もあります。

会場・日程…①高階公民館＝9月4日～10月2日、月曜日、②びこあ＝9月15日～10月6日、金曜日 時間…午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…①＝8月10日(休)、②＝8月24日(休)までに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。柔軟性・バランス能力・体組成測定など。自分の体力を確認してみませんか。

日時…9月21日(休)午後2時～4時 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…9月7日(休)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●からだうれしい食事教室

めざせ、血液サラサラ! コレステロールや中性脂肪が気になる方など、動脈硬化を予防する食生活について。

日時…9月6日(休)午前10時～11時30分 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…8月1日(休)午前10時から電話で地域保健担当

## ●夏の疲れを回復しよう!

～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…9月11日(月)・20日(休)＝北公民館 ▶14日(休)＝大東市民センター ▶19日(休)・21日(休)＝中央公民館 ▶20日(休)・22日(金)＝総合保健センター ▶27日(休)＝高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 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、8月18日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

## ●訪問ボランティア養成講座

妊娠中の方や未就学児のいる家庭に訪問し、話を聞いたり、外出の手伝いをしたりする方を養成する講座です。

日時…9月12日～10月31日、火曜日ほか(全8回)、午前9時30分～午後3時30分 対象…市内在住の子育て経験のある方で全日程に参加でき、受講後ボランティアとして活動できる方 定員…若干名(選考) 申し込み…8月31日(休)までに電話でNPO 法人川越子育てネットワーク ☎080-9779-8181(午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

## ●第2期施設がん検診(10～12月実施)の受け付けが始まります

申し込み期間は、8月1日(休)～15日(休)です。申し込み方法等について詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。

問い合わせ…成人健診担当

## ●食中毒予防街頭キャンペーン

パンフレットと啓発グッズを配布します。川越市保健所管内食品衛生協会と共催。

日時…8月3日(休)午前10時～11時(小雨決行) 会場…川越駅東口クリアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

## ●C型肝炎特別措置法の給付金請求手続きは来年1月15日(月)までです

C型肝炎ウイルス検査は受けましたか?

出産や手術で大量出血した方などの中には特定の血液製剤の投与を受けた際に



C型肝炎ウイルスに感染した方がいます。該当者には給付金の支給が行われていますが、支給を受けるためには、手続きが必要です。詳しくは、市ホームページを確認するか厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する窓口 ☎0120-509-002(平日、午前9時30分～午後6時)にお尋ねください。問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

## ●献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

日時…8月17日(休)午前10時～11時45分 ▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前 問い合わせ…献血＝保健総務課 ☎227-5101、骨髄ドナー登録＝健康管理課 ☎229-4124

## ●精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応の仕方を学ぶ4回コース。

日程・内容…①9月1日(金)＝川越同仁会病院 医師・矢澤 淳 名さんによる「統合失調症の理解と治療」、②9月6日(休)＝臨床心理士・菊池 礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③9月13日(休)＝保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、④10月11日(休)＝家族同士の座談会「家族のつどい」 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 定員…先着20人 申し込み…8月1日(休)午前9時から電話で保健予防課 ☎227-5102

## ●元気な80歳以上の方の「わが町のお元気さん」健康じまんポスター掲載者を募集

健康長寿の秘けつについて、写真と文章入りのポスターで紹介します。ポスターは、川越市健康まつりなどで展示します。

対象…市内在住のおおむね80歳以上(過去に応募された方はご遠慮ください) 定員…20人程度(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号を明記し、8月15日(休)(消印有効)までに〒350-1104小ヶ谷817-1・健康づくり支援担当(詳細は、後日連絡します)

## ●委託医療機関の追加

栗原デンタルクリニック(通町8-11) ☎236-3360

歯周病検診を実施。

問い合わせ…成人健診担当

## ●委託医療機関における取扱い内容の変更

川越予防医療センター・クリニック(新宿町1丁目17-1 ウニクス川越3階) ☎248-5000

子どもの予防接種を中止。

問い合わせ…予防接種担当

# 保健・健康



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 電話227-5101(代表) 電話224-2261
- 総合保健センター 電話224-8611(代表) 電話225-1291
- 健康づくり支援課 健康づくり支援担当 電話229-4121
- 地域保健担当 電話229-4125
- 健康管理課 管理給付担当 電話229-4124
- 予防接種担当 電話229-4123
- 成人健診担当 電話229-4126

- \* 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。

- 8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にお越しください。
- 8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。

## ●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…8月24日(休)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・3回食の進め方、お口のケアなどについて。受講は1回限り。

日時…8月29日(休)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7～11か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

### ①・②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、8月18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。

## ●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、おやつについての講話。

日時…9月14日(休)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年2月～8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、8月18日(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)



## ●妊産婦歯科健診

日時…9月7日(休)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、8月18日(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)

## ●プレパママスクール

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科などについて学ぶ。動きやすい服装で。受講は1回限り。

日時…9月9日(出)午前9時～午後0時30分(受け付けは、午前8時50分から) 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・飲み物 申し込み…8月18日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 電話229-4125 電話225-1291(ファクスの場合は催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、8月25日(金)までに連絡



## ●たまごサロン(産前・産後サポート事業)

妊娠中から夫婦で子育てのイメージを描き、地域につながりをつくります。

会場・日程…①大東市民センター=9月3日(日)、②高階市民センター=10月29日(日)、③伊勢原公民館=11月12日(日) 時間…午前10時～正午 内容…①=マタニティヨガ&プレパパ教室、②=夫婦で安産と母乳の話、③=メモリアルギフトを作ろう 対象…市内在住の初妊婦と夫(①の妊婦は妊娠5か月以上で医師から運動制限が出ていない方。③は妊婦のみ) 定員…各15組(抽選) 申し込み…各開催日の1週間前までに電話でNPO法人川越子育てネットワーク 電話080-9779-8181(午前9時～午後5時) 問い合わせ…地域保健担当

## 夏休みを利用して予防接種を受けましょう

予防接種担当

きちんとワクチンを接種しておくことは、感染症予防に有効な方法です。対象年齢になったら、早めに接種を受けましょう。無料で接種を受けられる医療機関(市の委託医療機関)は、「健康づくりスケジュール」で確認してください。接種を受ける際には、母子健康手帳と予防接種予診票を持参してください。



\* すべてのワクチンにおいて、対象年齢以外で接種した場合や接種回数・間隔を守らなかったときなどは、有料になりますのでご注意ください。

\* 法令の改正等により、予防接種に関して変更があった場合は、広報川越や市ホームページで随時お知らせしますので、ご確認ください。

### ■麻しん風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成23年4月2日～同24年4月1日生まれの方 接種期間…小学校就学前の1年間 接種回数…1回 \* 対象の方には、4月に予診票と説明書を送付しています。

### ■ジフテリア破傷風混合(2期)

対象…市に住民登録がある、11歳以上13歳未満の方 接種回数…1回 \* 現在小学6年生の方には、4月に予診票と説明書を送付しています。