

## ●たのしい食育

### ～親子で学ぼう幼児のお弁当～

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。地域活動栄養士 PFC の会と共催。

日時…12月13日(水)

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、11月28日(火)(必着)までに健康づくり支援担当



## ●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…12月19日(火)午後2時～4時 会場…高階市民センター

対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…12月5日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

## ●第3期施設がん検診(来年1～3月実施分)の受け付けが始まります

申し込み期間は、11月1日(水)～15日(水)です。申し込み方法等については、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

## ●麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施中

10～11月は、麻薬・覚醒剤乱用防止運動の実施期間です。麻薬、覚醒剤、大麻、危険ドラッグなどの乱用は、健康上の問題にとどまらず、犯罪を引き起こす原因にもなります。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

## ●精神保健福祉教室

### ～家族のためのうつ病教室～

うつ病について、正しい知識や対応の仕方を学ぶ2回コース。

日程・内容…11月21日(火)=東洋大学教授・白石弘巳さんによる「うつ病の理解と治療」

▶12月7日(木)=臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族にできること」 時間…午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住でうつ病の方がいる家族 定員…先着30人 申し込み…11月6日(月)午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

## ●委託医療機関の追加

■鶴ヶ島内科クリニック(吉田新町3丁目8-8 初雁ビル1階) ☎236-3188

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、予防接種(高齢者)、風しん抗体検査、個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診・健康増進健康診査)を実施。

問い合わせ…予防接種担当

## 川越から全国へ発信!

# ラジオ体操フェスタ2017 in 川越

11月14日(火) ウェスタ川越

健康づくり支援担当

県内でラジオ体操に取り組む自治体と一緒に、いつでもどこでもだれでも楽しくできる「ラジオ体操」の魅力をお届けします。当日直接会場。

### ■青空ラジオ体操

NHK でおなじみの先生たちと一緒に体操をします。雨天中止。

時間…正午～午後0時20分 場所…交流広場

### ■大ホールのプログラム

MCは「ちょっと蔵お出かけ! まちかど情報局」で活躍中の古今亭志ん五さんと松並美佳さん。入退場自由。開場は午後1時。

#### ①オープニング(午後1時30分～)

総勢100人以上の元気な保育園児がラジオ体操の発表を行います。

#### ②ラジオ体操の魅力再発見(午後1時45分～)

ラジオ体操の歴史や効果、自治体の取り組みなどを紹介。

#### ③見てみようラジオ体操(午後2時10分～)

全国小学校ラジオ体操コンクール金賞を昨年受賞した三郷市立八木郷小学校と、全国大会出場多数・埼玉栄高校男子新体操部の発表。

#### ④みんなで歌おうラジオ体操の歌(午後2時45分～)

NHK テレビ体操ピアノ講師による合唱指導を行います。

#### ⑤正しい、楽しいラジオ体操(午後3時5分～)

NHK テレビ・ラジオ体操指導者、ピアノ、アシスタント等によるラジオ体操ミニ講習。ステージでは、富士見中学校の皆さんと一緒に体操します。

#### ⑥お楽しみ抽選会(午後3時35分～)

当日配布するパンフレットで、どなたでも抽選に参加できます。

川越産農産物などの直売イベント「にぎわいマルシェ」を同時開催します。

## めざせ! ラジオ体操マスター 健康づくり支援担当 ☎229-4121 ☎225-1291

NPO 法人全国ラジオ体操連盟理事長・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のポイントを学びます。動きやすい服装でお越しください。

日時…12月10日(日)午前10時～正午(受け付けは、午前9時30分から)

会場…ウェスタ川越 多目的ホール 対象…市内在住 定員…先着150人 持ち物…飲み物・タオル 申し込み…11月20日(月)午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当(ファクスの場合は住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を明記。市ホームページからも可)

## 指定難病医療受給者証の継続申請はお済みですか 管理給付担当

白色の指定難病医療受給者証の有効期限は平成29年12月31日(日)です。継続の手続きをしていない方は、12月28日(木)までに申請を行ってください。期限内に継続申請が行われない場合は、継続での取り扱いができなくなります。

なお、これから申請される方への受給者証の発行は、来年1月中旬以降になります。

# 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	☎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
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎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。

- 11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。
- 11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…11月24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…11月28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、11月17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。

### ③おやつと歯みがき教室

～クリスマスのおやつ～

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…12月12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 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、11月28日(火)(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12月1日(金)までに連絡

### ④食物アレルギーを知ろう(ポッポサークル)

栄養士による食物アレルギーについての講話や、食物アレルギーのある子を持つ親の仲間づくり・座談会など。当日直接会場。

日時…11月29日(水)、12月14日(水)午前10時30分～正午(2日目は座談会のみ) 問い合わせ…地域保健担当

## ●妊産婦歯科健診

日時…12月7日(水)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、11月17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)



## ●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(希望制)、おやつについての講話。

日時…12月14日(水)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成27年5～11月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・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、11月17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)

## ●いもっこの会

ダウン症の子を持つ親の情報交換の場。日時…11月～来年3月、第2火曜日、午前10時～11時30分 問い合わせ…地域保健担当

## ●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…12月4日(月)午前10時～11時30分 対象…平成29年6～8月生まれの子と親 問い合わせ…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! 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…11月30日(水)午前10時～11時30分 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…11月1日(水)午前10時から電話で地域保健担当

## ●たまごサロン(産前・産後サポート事業)

マタニティヨガ&プレパパ教室。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。

日時…12月10日(日)午前10時～正午 会場…中央公民館 対象…市内在住の初妊婦と夫(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) 定員…15組(抽選) 申し込み…12月3日(日)午後5時までに電話で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

## 11月14日は世界糖尿病デー

保健医療推進課 ☎224-5832

糖尿病への理解を深め、予防・治療に対する意識を高めましょう。当日直接会場。

### 糖尿病無料相談会・血糖測定会

日時…11月11日(出)午後1時～4時 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794

### 市民公開講座「インターバル速歩」

日時…11月11日(出)午後2時～3時30分 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 定員…先着100人 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794

### ブルーライトアップ

川越駅西口ペDESTリアンデッキをライトアップします。

日時…11月14日(水)午後6時～10時