

●**体力アップ倶楽部** ～初級編～ (各5回)

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。  
**日程・会場**…①東部地域ふれあいセンター＝来年1月10日～2月28日、水曜日▶②名細市民センター＝来年1月16日～3月13日、火曜日▶③伊勢原公民館＝来年1月18日～3月15日、木曜日▶④高階市民センター＝来年1月19日～3月16日、金曜日▶⑤総合保健センター＝来年1月25日～3月22日、木曜日 **時間**…①・②・③・④＝午後1時30分～3時30分▶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**…12月22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～

初級編よりも運動強度が高い講座です。  
**日時**…来年1月10日～2月7日、水曜日(全5回)、午前10時～11時30分 **会場**…ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…30人(抽選) **申し込み**…12月20日(水)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●**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**…12月20日(水)午前9時～11時 **対象**…市内在住の18～39歳(通院治療の方を除く) **定員**…先着5人 **申し込み**…12月1日(金)午前9時から **電話**・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126☎225-2817



●**12月1日は世界エイズデー**

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査を行います。予約・問い合わせは、保健予防課 ☎227-5102。

**土曜エイズ即日検査・相談(要電話予約)**

**日時**…12月2日(土)午後1時30分～3時

**会場**…保健所

**エイズ即日検査(要電話予約)**

**日時**…12月11日(月)、来年1月15日(月)、2月19日(月)、3月12日(月)午後1時30分～3時 **会場**…保健所

**がん検診はお早めに**

成人健診担当 ☎229-4126

■個別検診は来年1月31日(水)までに受診してください。

\*個別検診のうち、「子宮がん・乳がん検診」は健康づくりスケジュールにあるハガキ、または市ホームページからの申し込みが必要で

す。  
 ■無料クーポン券(子宮がん、乳がん)をお持ちの方は来年2月28日(水)までに受診してください。



\*医療機関は1月以降混雑しますので、お早めに予約・受診してください。

\*受診する方は直接医療機関へ申し込みしてください。

**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。

■**わくわく親子体操教室** スポーツ振興課 ☎224-6094

親子でボール遊びやリズム体操、ふれあい体操などを行います。

**日時**…来年1月17日～2月7日、水曜日(全4回)、午前10時～11時 **会場**…川越運動公園総合体育館 **対象**…市内在住の2～3歳の子と親の2人1組(妊婦不可) **定員**…15組(抽選) **経費**…1組1,000円 **申し込み**…ハガキに催し名・住所・氏名・ふりがな・性別・親子の生年月日・電話番号を明記し、12月8日(金)(必着)までに☎350-8601川越市役所スポーツ振興課

■**すくすくスクール** 霞ヶ関公民館 ☎231-1009

幼稚園ごっこを通じて、参加者同士の交流を図ります。

**日時**…来年1月12日～2月23日、金曜日(全5回)、午前10時～正午(最終日は午後2時まで) **対象**…2～4歳の子と保護者 **定員**…先着20組 **経費**…1人500円 **申し込み**…12月5日(水)午前9時30分から経費を添えて同館

■**ハイママサロン** 南公民館 ☎243-0038

30歳代後半で育児をしている母親同士の交流。当日直接同館。

**日時**…12月15日(金)午前10時～11時30分 **対象**…30歳代後半以降に出産した0歳児を持つ母と子 **定員**…先着30組

■**あそびの広場 ～親子であそぼうクリスマス～**

南公民館 ☎243-0038☎240-1968

歌や手遊び・パネルシアターなどを親子で楽しめます。

**日時**…12月19日(水)午前10時～11時30分 **対象**…未就園児と親 **定員**…先着25組 **経費**…1組100円 **持ち物**…割れないコップ、おしぼり **申し込み**…12月4日(月)午前10時から電話・ファクスで同館



■**ぐるーぷま・い・かのクリスマス会**

名細保育園つどいの広場 ☎233-7551

クリスマスソングに合わせたパネルシアターなど。

**日時**…12月20日(水)午前10時～11時 **対象**…2歳の子と親 **定員**…先着15組 **申し込み**…12月11日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**ベビーマッサージ** 名細保育園つどいの広場 ☎233-7551

ベビーマッサージの手法を学びます。

**日時**…12月13日(水)午前10時～11時 **対象**…3～8か月の子と親 **定員**…先着15組 **申し込み**…12月4日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**お楽しみクリスマス会**

今成保育園つどいの広場 ☎222-8622

松ぼっくりを使ったクリスマス飾りの作成やパネルシアターなど。

**日時**…12月13日(水)午前10時～11時 **対象**…1～2歳の子と親 **定員**…先着12組 **申し込み**…12月4日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**ママっこ広場** こども家庭課 ☎224-5821☎225-5218

子育てや日常の思いを語り合い、情報交換を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て、お菓子工場の見学に出掛けます。集合は市役所北側駐車場。

**日時**…12月16日(土)午後0時45分～4時30分 **会場**…グリコピア・イースト(北本市) **対象**…市内在住の母子家庭の母と子 **定員**…先着20人(初めて参加する方優先) **申し込み**…12月4日(月)午前8時30分から12月13日(水)午後5時15分までに電話・ファクスで同課(ファクスの場合は、住所・氏名・子の年齢・性別・電話番号・来庁方法を明記)

# 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。

- 12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。
- 12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…12月19日(水)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…12月21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、12月13日(水)(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。

## ●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…来年1月13日(土)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…12月15日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎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、12月22日(金)までに連絡

## ●妊産婦歯科健診

日時…来年1月11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、12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)

## ●からだうれしい食事教室

カロリー摂りすぎていませんか? 血糖値が気になる方など向けの教室。糖尿病を予防するための食生活について。

日時…12月20日(水)午前10時～11時30分 会場…南公民館(ウェスタ川越1階) 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…12月1日(金)午前10時から電話で地域保健担当

## ●献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

日時…12月28日(水)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

## ●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…来年1月25日(水)午前10時～正午 会場…大東市民センター 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…来年1月11日(水)までに電話で地域保健担当

## ●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…来年1月11日(水)=大東市民センター▶15日(月)・24日(水)=北公民館▶16日(火)・18日(木)=中央公民館▶24日(水)=高階市民センター▶24日(水)・26日(金)=総合保健センター 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・会場・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、12月14日(水)(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

メタボ解消のため、食事と運動のこつをつかむ全4回の教室。初回は血管年齢測定や管理栄養士による講話もあります。お腹回りが気になる方、運動が苦手な方向け。 日時…来年1月12日～2月2日、金曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…12月14日(水)までに電話で地域保健担当

## 高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)のお知らせ

～ 助成期間は来年3月31日まで～ 予防接種担当 ☎229-4123

対象の方で接種を希望する場合は、市の委託医療機関に予約の上、「説明書」と「予診票」の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担額は5,000円です。

対象…市に住民登録があり、対象年齢に該当する方(5月下旬にお知らせハガキをお送りしています) \*委託医療機関や対象年齢など詳しくは「健康づくりスケジュール」をご確認ください。

\*「説明書」と「予診票」は健康管理課・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・証明センターで配布しています。なお、市内で接種する場合は、各委託医療機関に置いてあるため、事前に入手する必要はありません。

\*市外の委託医療機関は健康づくりスケジュールに記載がありません。市外で接種を希望する場合は、事前に予防接種担当にお尋ねください。

\*過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象外です。

