

## ■シェイプアップ運動教室

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の教室。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。初回には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

日時…9月19日～10月10日、木曜日(全4回)、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…東部地域ふれあいセンター 対象…市内在住の18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…8月21日(火)までに電話で地域保健担当

## ■男性のためのデイリーエクササイズダンディ教室

効果的に内臓脂肪を燃焼させ、ダンディに変身しましょう。初回には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。2回目以降は屋外ウォーキングを予定しています。

日時…9月6日～27日、金曜日(全4回)、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…ピコア 対象…市内在住の18歳以上の男性 定員…25人(抽選) 持ち物…運動靴 申し込み…8月21日(火)までに電話で地域保健担当

## ■たのしい食育

### ～クッキング・夏休みランチづくり～

ランチ作りにチャレンジしませんか。地域活動栄養士 PFC の会と共催。

日時…8月20日(火)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から) 対象…3歳以上の未就学の子と保護者 定員…先着16組 経費…600円 申し込み…8月1日(水)午前10時から電話で健康づくり支援担当

## ■からだうれしい食事教室

カロリーをとり過ぎていませんか? 血糖値が気になる方など、糖尿病を予防するための食生活について。栄養バランスのよい食事や簡単・時短レシピ等も学べます。

日時…9月4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25人 申し込み…8月1日(水)午前10時から電話で地域保健担当

## ■健康料理教室

簡単で野菜たっぷり、おいしい料理を学びませんか。料理初心者、男性大歓迎! 川越市食生活改善推進員協議会と共催。

日時…9月9日～12月9日、月曜日(全4回)、午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 定員…20人(抽選) 経費…2,000円 申し込み…催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、8月26日(月)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当

## ■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9日(月)・18日(水)=北公民館▶10日(火)・12日(水)=中央公民館▶11日(水)・13日(金)=保健センター▶12日(水)=大東市民センター▶25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20歳以上 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を、8月19日(月)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当



## ■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…催し名・住所・氏名・電話番号を、8月15日(水)(消印有効)までにハガキで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

●きりむら内科医院(諏訪町10-12)

☎245-1070

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、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)、予防接種(子どもく BCG 以外)・高齢者)、風しん抗体検査を実施。

問い合わせ…予防接種担当

## ■献血・骨髄ドナー登録にご協力ください

日時…8月19日(月)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

## ■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1日(水)午前10時～11時(小雨決行) 会場…川越駅東口クレアモール入り口～丸広百貨店付近 問い合わせ…食品・環境衛生課 ☎227-5103

## 家庭訪問ボランティア養成講座

地域保健担当

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26日～11月14日、木曜日(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、全日程参加でき、受講後ボランティアとして活動できる方 定員…15人(抽選) 申し込み…9月17日(火)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)

## ■家庭訪問ボランティア説明会

家庭訪問ボランティア養成講座の事前説明会。

日時…8月22日(水)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 申し込み…8月16日(金)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)

## 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。

\*全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。

\*予診票は、健康管理課(総合保健センター1階)・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・ウエスタ川越証明センターで配布しています。

## ■麻しん・風しん混合(2期)

対象…市に住民登録がある、平成25年4月2日～同26年4月1日生まれの方 接種期間…令和2年3月31日(火)まで(小学校就学前の1年間) 接種回数…1回

## ■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

## ■日本脳炎(2期)

対象…市に住民登録がある、9歳以上13歳未満の方 接種回数…1回

# 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
	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



- 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。  
 日時…8月21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。

日時…8月22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7～11か月の子と保護者 持ち物…  
 母子健康手帳



### ①②の申し込み

8月16日(金)までに電話で地域保健担当。  
 申し込みをした方は、当日直接会場。

### ■妊産婦歯科健診

日時…9月26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…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、8月16日(金)(必着)  
 までに往復ハガキで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、おやつに  
 ついての講話。

日時…9月5日(水)午後1時～(受付時間は  
 後日通知) 対象…平成29年2～8月生ま  
 れの子と保護者1人 定員…40組(抽選)  
 申し込み…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、8月16日(金)(必着)までに往復ハ  
 ガキで健康づくり支援担当(市ホームペ  
 ージからも可)

## ■プレ・パパママスクール

夫婦と一緒に育児・栄養・歯科等を学び  
 ます。受講は1回限り。動きやすい服装で。

日時…9月14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…催し名・住所・氏名・電話  
 番号・出産予定日を、8月16日(金)までに  
 電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-  
 4125 ☎225-1291。申し込みをした  
 方は、当日直接会場。外れた方には、8月  
 23日(金)までに連絡

## ■産前産後のたまごサロン

### (産前・産後サポート事業)

妊娠中から夫婦で出産と子育てのイメ  
 ージを描き、地域につながりをつくりま  
 す。テーマは「産前産後のカラダのはなし」。

日時…8月25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、おおむね生後5か月までの子(第1子)  
 を持つ夫婦 定員…15組(抽選) 申し込み…  
 催し名・住所・参加者全員の氏名・出  
 産(予定)日、電話番号を、8月17日(出)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)。申し込みをした方は、当日直  
 接会場。外れた方には、8月21日(水)ま  
 でに連絡 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…9月2日(月)午前10時～11時30分  
 対象…おおむね生後5か月までの子と親  
 問い合わせ…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。柔軟性や  
 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。当日直接会場。  
 動きやすい服装で。

日時…8月29日(水)午後2時～4時 対象…  
 市内在住のおおむね65歳以上 定員…先  
 着100人程度 持ち物…タオル・飲み物・室内履き・老眼鏡(必  
 要な方) 問い合わせ…地域保健担当



## ■体力アップ倶楽部 ～初級編～

いきい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・口の健康などの講話。体  
 力に自信がない、運動が苦手な方向け。

日程・会場…①10月1日～11月26日、  
 火曜日=総合保健センター、②10月4日  
 ～12月6日、金曜日=大東南公民館、③  
 10月10日～12月5日、木曜日=霞ヶ関  
 西公民館、④10月11日～12月6日、金  
 曜日=ウェスタ川越 市民活動・生涯学習  
 施設、⑤10月21日～12月16日、月曜  
 日=北部地域ふれあいセンター 時間…①  
 ③=午後1時30分～3時30分、②④⑤=  
 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18日(水)までに電話  
 で地域保健担当



## ■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4日～10月2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21日(水)までに電話で地域保健担当