

## ■ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。認知機能・柔軟性・バランス能力・体組成測定など。当日直接会場。動きやすい服装で。

日時…11月19日

(火)午後2時～4時

会場…名細市民センター

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・老眼鏡(必要な方)

問い合わせ…地域保健担当 0229-4125



## ■がんサロン川越

がん患者とその家族の交流の場。当日直接会場。リレー・フォー・ライフ・ジャパン川越実行委員会・かわごえ緩和ケアネットワーク主催。

日時…11月9日(土)午後1時30分～4時30分

会場…南公民館

対象…がん患者とその家族

問い合わせ…成人健診担当

## ■市民公開講座

埼玉医科大学かわごえクリニックによる公開講座。医師・屋嘉比康治さんによる講演「胸やけ・胃もたれはなぜ起きる? 胃の調子の悪い方へのアドバイス」、臨床心理士・小林清香さんによる講演「ストレスが体に出る? ～不調を和らげるための心理学からのヒント～」、医師・富谷智明さんによる講演「B型・C型慢性肝炎の次に～増え続ける非アルコール性脂肪肝～」。当日直接会場。詳しくは、同大学かわごえクリニック事務室(月～土曜日、午前9時～午後5時) 0238-8111にお尋ねください。

日時…11月30日(土)午後2時～4時

会場…同大学かわごえクリニック(脇田本町)

定員…先着100人

問い合わせ…成人健診担当

## 11月14日は世界糖尿病デー

保健医療推進課  
0224-5832

糖尿病への理解を深め、みんなで予防や治療について考えましょう。当日直接会場。

### 血糖測定会

日時…11月10日(日)午前10時～正午 会場…南公民館 問い合わせ…川越市医師会 0222-0794

### 市民公開講座「美味しく楽しく食べて健康に ～緩やかな糖質制限食・ロカボのすべて～」

講師…北里大学北里研究所病院糖尿病センター長・山田悟さん 日時…11月10日(日)午後2時～3時30分 会場…南公民館 問い合わせ…川越市医師会 0222-0794

### 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(木)午後6時～10時(点灯式は午後5時45分から)

\*11月10日(日)にウエスタ川越で開催される「川越市健康まつり」の会場では、糖尿病無料相談会が実施されます。

## 麻薬・覚醒剤乱用防止運動実施中

保健総務課  
0227-5101

10月から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・シンナー・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。

## 医薬品副作用被害救済制度のお知らせ

保健総務課  
0227-5101

薬を正しく使用したにもかかわらず、入院治療が必要になるほどの健康被害が生じた場合に、医療費や年金などを受け取れる公的な制度です。詳しくはお尋ねください。

問い合わせ…独立行政法人医薬品医療機器総合機構 0120-149-931 (月～金曜日、午前9時～午後5時。祝・休日、年末年始を除く)

## 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。

### ■ウォータービーズを作ろう

名細保育園つどいの広場 0223-7551

空き容器で赤ちゃんが喜ぶおもちゃを作ります。

日時…11月12日(火)午後2時～3時 対象…1歳までの子と親

定員…先着15組 申し込み…11月5日(火)午後2時から

電話・ファクスで同広場

### ■ぱたぼんのおはなし会

名細保育園つどいの広場 0223-7551

絵本の読み聞かせやパネルシアターを親子で楽しめます。

日時…11月19日(火)午前10時30分～11時 対象…1～2歳の子と親

定員…先着12組 申し込み…11月6日(火)午後2時から

電話・ファクスで同広場

### ■お店やさんごっこを楽しもう

今成保育園つどいの広場 0222-8622

お買い物バッグを作り、お店屋さんごっこを楽しみます。

日時…11月13日(水)午前10時～11時 対象…1歳6か月～2歳の子と親

定員…先着12組 申し込み…11月1日(金)午後2時から

電話・ファクスで同広場

### ■ハーモニカを楽しもう

今成保育園つどいの広場 0222-8622

ハーモニカ演奏を聞いたり、演奏に合わせて歌ったりします。

日時…11月18日(月)午前10時～11時 対象…1～2歳の子と親

定員…先着14組 申し込み…11月6日(火)午後2時から

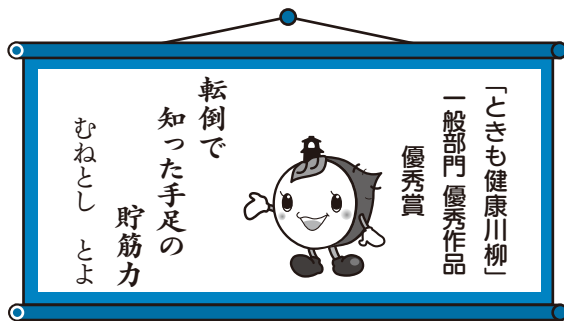
電話・ファクスで同広場

# 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



- 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。

日時…11月18日  
 (月)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…11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

11月13日(水)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。

## ■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。今回は、「産前産後ヨガ&パパクラス」。

日時…12月1日(日)  
 午前10時～正午

会場…高階市民センター 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、11月22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)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、11月27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…12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

### ■妊産婦歯科健診

日時…12月19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…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、11月15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)

## ■たのしい食育

### ～子育てママの簡単クッキング～

簡単野菜メニューにチャレンジしませんか。調理中は別室で託児あり(6か月以上の未就学児。先着10人)。地域活動栄養士PFCの会と共催。



日時…11月26日(水)午前10時～正午(受け付けは午前9時45分から) 対象…未就学の子を持つ保護者 定員…先着16人 経費…400円 申し込み…11月1日(金)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

#### ①丈夫な骨をいつまでも

骨密度が気になる方など、骨粗しょう症を予防するための食生活について。

#### ②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、糖尿病を予防するための食生活について。

日程…①=11月27日(水)、②=12月6日(金) 時間…午前10時～11時30分 対象…市内在住の20歳以上 定員…各先着25人 申し込み…11月1日(金)午前10時から電話で地域保健担当

## めざせ! ラジオ体操マスター

地域保健担当

いつでもどこでも誰でもできるラジオ体操を学びませんか?

ラジオ体操の正しい動きのポイントを学ぶ講習会です。動きやすい服装でお越しください。参加者の中から抽選でラジオ体操関連グッズをプレゼント!

講師…NPO法人全国ラジオ体操連盟理事長・青山敏彦(あおやまとしひこ)さん、同連盟指導委員・田村恵美(たむらえみ)さん 日時…12月7日(土)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・筆記用具 申し込み…催し名・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号を、11月1日(金)午前10時から電話・ファクスで地域保健担当(市ホームページからも可)