

# ちっちな笑顔



谷口るいなちゃん  
(1歳9か月/新宿町四丁目)  
ねえ★かわいいう〜?



奥野木一朗くん  
(8か月/四都野色)  
いつくんスーパーマンだ!



山崎かれんちゃん  
(1歳4か月/寺山)  
ゆりあちゃん、よろしくネ!!



杉山友郁ちゃん  
(1か月/小仙波町2丁目)

笑顔にメロメロだよ



内藤真実ちゃん  
(2歳/山田)  
わが家の天使です!



小牧遼登くん  
(10か月/石原町二丁目)  
優真お兄ちゃん大好き



伊佐歩紀くん(左)・西山陽斗くん(右)  
(9か月/通町・9か月/藤間)



高橋亜実ちゃん  
(8か月/泉町)

5人お揃いの笑顔がとっても可愛らしい!

## 成人

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。  
日時…1月15日(月)、午後1時30分～  
対象…難病および病名が不明で療養生活に悩んでいる方やその家族など 申し込み…1月4日(木)、午前9時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●知って得教室(糖尿病編)

糖尿病の病態・運動・食事などについて。  
日時…1月15日～2月5日、月曜日、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着40人 申し込み…1月5日(金)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健係

### ●手軽に健康チェック日

身長・体重・体脂肪・血圧測定、尿検査、健康相談。保健師が相談に応じます。当日直接会場。  
日時…1月25日(木)、午後1時30分～2時30分 対象…市内在住の成人 持ち物…健康手帳 問い合わせ…総合保健センター成人保健係

### ●成人歯科健診

日時…2月18日(日)、午後1時～3時 会場…予防歯科センター(三久保町18-3) 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…ハガキに健診名・住所・郵便番号・氏名・生年月日・電話番号を明記し、1月22日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進係



### ●いきいき倶楽部



運動に加え、栄養・歯科・レクリエーションについての講義・実習。  
日時…1月16日～3月20日、火曜日、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の65歳以上 定員…先着20人 申し込み…1月10日(水)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

### ●運動教室の参加者募集

#### ①健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日程	内容
1月23日(火)	体力テスト
1月30日(火)	個別相談
2月6日(火)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午(トレーニングは別途通知) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前3か月以内の健康診査の結果が、異常なしまは要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要治療などの方は健康診査の結果と医師の診断書(各種運動器具を用いた運動負荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの) 定員…先着20人 申し込み…1月5日(金)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進係

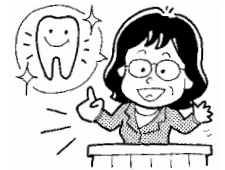
#### ②リラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。  
日時…1月17日(水)、午後1時30分～3時 対象…市内在住で他の運動事業に参

加していない成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに、教室名・住所・郵便番号・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月5日(金)(消印有効)までに総合保健センター健康増進係

### ●健康市民大学講座 第6回公開講座 よい歯の心得 ～歯の健康が身体に及ぼす影響～

講師…東京医科歯科大学教授・寺岡加代さん 日時…2月2日(金)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 申し込み…1月26日(金)、までに電話で総合保健センター健康増進係



### ●平成18年度施設健(検)診についてのお知らせ

総合保健センターで実施する施設健(検)診のうち、「総合がん検診」「40歳以上の方のレディース検診」は、すべての日程が定員に達したため、受け付けを終了しました。なお、「総合健康診査」「スマイル健康診査」「30歳～39歳の方のレディース健診」「骨密度測定」は、申し込み受け付け中です。申し込みについては、健康づくりスケジュールまたは市のホームページをご覧ください。

問い合わせ…総合保健センター成人健診係

### ●第5回川越市市民健康講演会 「乳がんを知って乳がんにくつ」

手話通訳あり。当日直接会場。講師…医師・霞富士雄さん 日時…1月20日(土)、午後2時～5時(開場=午後1時30分) 会場…川越プリンスホテル(新富町1丁目) 対象…市内在住の成人 定員…先着800人 問い合わせ…川越市医師会・TEL222-0794

# けんこう

## 川越市保健所総合保健センター

〒350-1104 小ヶ谷817-1 TEL224-8611 (代表)  
FAX225-1291 (共通)  
母子保健係 TEL229-4125  
成人保健係 TEL229-4124  
成人健診係 TEL229-4126  
健康増進係 TEL229-4121

- \* 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、あらかじめ総合保健センターにご相談ください。
- \* 手話通訳が必要な方は、参加希望事業名・氏名・ファクス番号を記入のうえ、ファクスでご連絡ください。
- \* もしも健康相談  
TEL224-0712 (妊娠・出産・育児・子どもの健康)  
TEL224-5263 (大人の健康)  
受付時間 午前9時～正午・午後1時～4時  
(土・日曜日、祝日を除く)
- \* 川越市不妊専門相談センター (鴨田・埼玉医科大学総合医療センター内)  
医師による面接相談です (予約電話=TEL228-3410)
- \* 会場について、特に明記がない場合は、総合保健センターが会場です。

## 母子 問い合わせ…母子保健係

### ● 1月の乳幼児相談・母乳育児相談

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。

### ● 1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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

### ● 1月のマタニティ体操

妊婦体操・呼吸法などの実習。ズボン着用の上、当日直接会場。

日時…1月19日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…妊娠6か月以上で、医師から運動制限の指示がない妊婦 持ち物…母子健康手帳

### ● 2月の赤ちゃん広場

子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。

日時…2月5日(月)、午前10時～正午 対象…5か月くらいまでの子と保護者

### ● 2月のマタニティクッキング

～30分で3品! ヘルシークッキング～  
日時…2月14日(水)、午前10時～11時30分 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・エプロン 申し込み…ハガキに教室名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には連絡します

### ● 2月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、妊娠中の生活や育児について学ぶ、半日コース。受講は1回限り。

日時…2月17日(土)、午前9時30分～11時30分 (受け付け=午前9時15分) 対象…妊娠5か月以上の第1子出産予定の夫婦 (「マタニティスクール」受講者

を除く) 定員…20組 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・筆記用具 申し込み…往復ハガキに教室名・住所・夫婦の氏名・電話番号・出産予定日を明記し、1月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係。

### ● 2月の2歳児親子歯科健診

日時…2月19日(月)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成16年8月～同17年1月生まれの子と保護者1人 定員…45組 (抽せん) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・子どもの氏名・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、1月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

### ● 育児教室・親子の広場

#### ① 2月の離乳食教室 (初期)

離乳食初期の進め方。受講は1回かぎり。  
日時…2月23日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…離乳初期の子と保護者 定員…40組 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ② 2月の離乳食教室 (中期)

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回かぎり。  
日時…2月16日(金)、午前10時～11時30分 (受け付け=午前9時45分) 対象…離乳中期の子と保護者 定員…40組 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ③ 2月のおやつと歯みがき教室

～ほうれんそうのおやつ～  
日時…2月15日(木)、午前10時～11時45分 (受け付け=午前9時45分) 対象…2歳6か月～4歳未満の子と保護者 定員…20組 (抽せん) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ

#### ①～③の申し込み方法

ハガキに教室名、住所・子どもの氏名・生年月日・電話番号を明記し、1月

12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には連絡します。

### ● 2月の妊婦歯科健診

日時…2月26日(月)、午後1時20分～ (受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上 定員…20人 (抽せん) 申し込み…往復ハガキに健診名・住所・氏名・生年月日・電話番号・出産予定日を明記し、1月12日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健係

## 多胎児を持つ親の会 (ハッピーエンジェル)

妊娠中の方歓迎。託児ボランティアの協力あり。

日時…1月11日・25日・2月8日・22日・3月8日・22日、木曜日、午前10時～11時30分 対象…多胎児を持つ親

問い合わせ…総合保健センター母子保健係・TEL229-4125

## 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しかたを学ぶ3回コース。

日時・内容…1月30日(火)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」  
▶ 2月6日(火)=精神保健福祉士などによる「家族の対応と利用できる社会資源」  
▶ 2月13日(火)=当事者家族による「家族ができること」、午後2時～4時 会場…保健所 対象…市内在住で精神障害者 (統合失調症) がいる家族 申し込み…1月9日(火)、午前9時から電話で保健予防課精神保健係

問い合わせ…保健予防課精神保健係・TEL227-5102