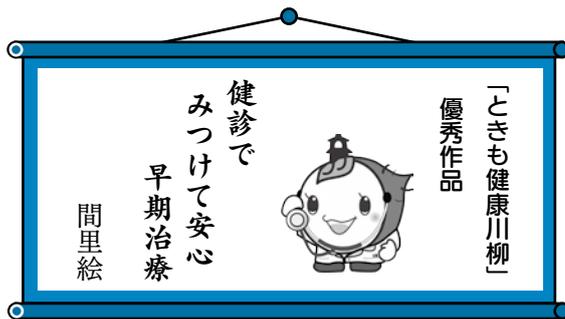


保健・健康

* 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



- 1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。
- 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、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…1月21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…1月24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



③離乳食教室 in 南公民館

離乳食の進め方、お口のケアなどにつ
 いて。講話は月齢ごとに2グループに分か
 れて行います。
 日時…2月1日(金)午前10時～11時30分
 (受け付けは午前9時45分から) 会場…
 南公民館 対象…おおむね4～9か月の子
 と保護者 持ち物…母子健康手帳

①～③の申し込み

催し名・住所・子の氏名・生年月日・電
 話番号を、1月16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。

④食物アレルギーを知ろう(ぼっぼサークル)

栄養士による食物アレルギーについて
 の講話。食物アレルギーのある子を持つ親
 の情報交換会と仲間づくり。当日直接会
 場。

日時…1月11日(金)、3月6日(水)午前10時
 30分～正午(3月は情報交換会のみ) 対
 象…食物アレルギーのある子どもを持つ親
 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…2月4日(月)
 午前10時～11時30分 対象…平成30
 年8～10月生まれの子と親 問い合わせ
 …地域保健担当

■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…1月27日(日)午前10時～正午 会場
 …大東市民センター 対象…市内在住の初
 妊婦と夫、生後3か月までの子(第1子)を
 持つ夫婦 定員…15組(抽選) 申し込み
 …開催日の5日前までに電話で 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

■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、糖尿病を予防
 するための食生活について。
 日時…1月17日(木)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…1月4日(金)午前10時か
 ら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
 強度が高い講座です。
 日時…2月20日～3月
 20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…2月6日(水)までに電話
 で地域保健担当



■シェイプアップ運動教室

気になるお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。全4回で、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…1月25日～2月22日、金曜日、午
 前10時～11時30分(初回は正午まで)
 会場…北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…1月7日(月)までに電話で地域保
 健担当

■健康相談会 in 小江戸蔵里

血管年齢測定、保健師や栄養士による健
 康相談など。当日直接会場。
 日時…1月28日(月)午後2時～4時 会場…
 小江戸蔵里 対象…市内在住 問い合わせ
 …地域保健担当

■精神保健福祉家族教室 統合失調症編

統合失調症について、正しい知識や対応
 の仕方等を学ぶ全4回の教室。
 日程・内容…①2月6日(水)＝山口病院医師・
 佐久間将之さんによる「統合失調症の理解
 と治療」、②2月21日(木)＝臨床心理士・菊
 池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、
 ③3月1日(金)＝保健福祉関係職員による「利
 用できる社会資源」、④3月8日(金)＝家族
 同士の座談会「家族のつどい」 時間…午後
 2時～4時 会場…保健所 対象…市内在
 住で統合失調症の方がいる家族 申し込み
 …1月16日(水)午前9時から電話で保健予
 防課 ☎227-5102

■委託医療機関の追加

●たかはしファミリークリニック(月吉町
 24-1) ☎224-0101

1月15日(水)から開院予定となります。
 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・高齢者)、風しん抗体検査を実
 施。
 問い合わせ…成人健診担当