

### ●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など、自分の体力を確認してみませんか。

日時…10月13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65歳以上で、下肢の筋力低下や転倒の不安を感じている方 定員…25人(抽選) 申し込み…9月29日(火)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…9月29日(火)、午後1時30分～4時 対象…市内在住の18～39歳(通院治療中の方を除く) 定員…先着5人 申し込み…9月1日(火)、午前9時から電話・ファクスで成人健診課 ☎229-4126 ☎225-2817

### ●継続申請はお早めに！指定難病医療受給者証の有効期限は9月30日(水)まで

現在の受給者証は平成27年9月30日(水)が有効期限です。まだ継続の手続きをしていない方は、期限までに申請を行ってください。期限内に継続申請を行わない場合は、継続での取り扱いができなくなります。

なお、すでに申請受付期限が経過しているため、受給者証の発行は10月下旬以降となります。

問い合わせ…管理給付担当

## 遊んで！学べる！わくわく健康検定 in まるひろ川越店

地域保健担当

クイズに答え、検定に合格しましょう。敬老の日に、家族みんなで挑戦してみませんか？ときもが一緒にチャレンジします。

日時…9月21日(祝)、午前11時～午後4時 会場…丸広百貨店川越店8階バンケットルーム 内容

#### ●健康検定

「健康」に関連した問題を4題出題します。問題は大人用と子ども用があります。

#### ●体験コーナー

- ①あなたの血管年齢は何歳？(大人用)
- ②バランスよくお弁当をつめられるかな？(子ども用)
- \* 具材はフェルトです。
- ③自分の口の中を見てみよう(大人・子ども用) など



### ●9月10日～16日は自殺予防週間 保健予防課 ☎227-5102

食事の量が減った、眠れていないようだ、ため息が目立つ、飲酒量が増えた、口数が減ったなど、身の回りの人が「いつもと違う」とき、あなたも声を掛けることから始めてみませんか。

### ●9月24日～30日は結核予防週間 保健予防課 ☎227-5102

日本では、年間約20,000人の新規結核患者が発生しています。結核は、決して過去の病気ではありません。せき・たん・発熱等の症状が2週間以上続く場合は、胸部レントゲン検査などを受けましょう。

### ●9月はがん征圧月間 成人健診課

がんは無症状で進行することが多く、早期発見が大切です。定期的に検診を受けましょう。市では、各種がん検診を実施しています。詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご確認ください。

## 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。

### ■親子で楽しむわらべうた

子育て支援センター ☎249-7830 ☎247-6521

日時…9月11日(金)、①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分 会場…南公民館(ウエスタ川越1階) 対象…市内在住で、①は8か月～1歳の子と親、②は2～3歳の子と親 定員…各先着15組 申し込み…9月1日(火)、午前10時から電話・ファクスで同センター

### ■ミニ運動会

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

室内で、親子で身体を動かすことを楽しみます。

日程・対象…①9月17日(水)=2～3歳の子と親、②9月30日(水)=1歳の子と親 時間…午前10時～11時 定員…①=先着12組、②=先着10組 申し込み…①は9月2日(水)、②は9月9日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

### ■音を楽しもう

名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

南米アンデスの民族音楽を楽しみませんか。

日時…9月16日(水)、午前10時～11時 対象…2歳～就学前の子と親 定員…先着15組 申し込み…9月2日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

### ■2・3歳児の子育て講座

南古谷公民館 ☎235-1519

日時…9月17日～10月15日、木曜日、午前10時～11時30分(全5回) 対象…2～3歳の子と親 定員…15組(抽選) 経費…200円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・子の生年月日、電話番号を明記し、9月7日(月)(必着)までに〒350-0015今泉371-1・南古谷公民館

### ■親と子のふれあいタイム

古谷公民館 ☎235-1834 ☎230-1020

親子でリトミック、工作など。

日時…9月17日(水)・24日(水)・10月1日(水)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の3～4歳の子と親 定員…15組(抽選) 経費…300円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・親子の氏名・ふりがな・子の生年月日・電話番号・託児の有無・託児の子の氏名・ふりがな・生年月日を明記し、9月10日(水)(必着)までに〒350-0001古谷上3830-2・古谷公民館(ファクス・市ホームページからも可)



# 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
	予防接種担当	☎229-4123
	管理給付担当	☎229-4124
	地域保健担当	☎229-4125
成人健診課		☎229-4126

## 「ときも健康四字熟語」優秀作品(入選)

けん きやく ちよう ひゅ 作者  
**健 脚 長 寿** むねとしとよ

100年ちょっと前まで…東海道  
 も伊勢参りも、皆、徒歩でしたね。



- 9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。
- 9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。

### ●マタニティクッキング

～お腹の赤ちゃんすくすくメニュー～

妊娠中の食生活の講話とデモンストレーション。受講は1回限り。

日時…10月8日(木)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…妊娠5か月以上 持ち物…母子健康手帳 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、9月11日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場

### ●川越市提案型協働事業

～プレママつながり事業・たまごサロン～

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。マタニティヨガと父親の交流会。

日時…10月4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 定員…先着15組 経費…1組500円 申し込み…9月1日(火)、午前10時から電話でNPO法人川越子育てネットワーク ☎080-4154-3770 問い合わせ…地域保健担当

### ●妊産婦歯科健診

日時…10月8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～産後1年未満(託児あり) 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、9月11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)

### ●2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望児)、おやつについての講話。

日時…10月22日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成25年4～9月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選) 申し込み…往復ハガキに健診名・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明記し、9月11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)

### ●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…9月17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回食、歯のケアについて。受講は1回限り。

日時…9月25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6～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

#### ③おやつと歯みがき教室

～かぼちゃのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…10月29日(木)、午前10時～11時45分(受け付けは、午前9時45分から) 会場…高階市民センター 対象…2歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ ①～③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、9月11日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、9月18日(金)までに連絡。

### ●赤ちゃん広場

NPO法人川越子育てネットワークと共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回限り。

日時…10月5日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成27年4～6月生まれの子と親 問い合わせ…地域保健担当



### ●たのしい食育

～親子で学ぼう幼児のお弁当～

地域活動栄養士PFCの会と共催。お弁当箱に料理を詰め、食事バランスを体験。親子で昼食を食べます。受講は1回限り。

日時…9月29日(火)、午前11時15分～午後1時(受け付けは、午前11時から) 対象…1歳6か月～3歳の子と保護者 定員…20組(抽選) 経費…1組500円 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、9月11日(金)(必着)までに健康づくり支援担当。外れた方には、9月18日(金)までに連絡

### ●からだうれしい食事教室

～めざせ、血液サラサラ！～

動脈硬化を予防するための食生活について。コレステロールや中性脂肪が気になる方など向け。

日時…10月15日(木)、午前10時～11時30分 会場…霞ヶ関市民センター 対象…市内在住の成人 定員…先着20人 申し込み…9月1日(火)、午前10時から電話で地域保健担当

### ●シェイプアップ運動教室

メタボ解消のため、食事と運動のコツをつかむ全4回の教室。運動の苦手な方向け。初回は管理栄養士の講話あり。

日時・会場…①10月6日～27日、火曜日、午前10時～11時30分(初回は正午まで)＝ウェスタ川越▶②10月14日～11月4日、水曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)＝川越水上公園 対象…市内在住の18歳以上 定員…各25人(抽選) 申し込み…①は9月24日(木)まで、②は9月30日(火)までに電話で地域保健担当

### ●体力アップ倶楽部

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教室。

日時…10月14日～12月16日、水曜日(全10回)、午前10時～11時30分(初回は正午まで) 対象…市内在住の65歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…9月24日(木)までに電話で地域保健担当