

# ちっちな笑顔



ネエネといつも一緒

水谷美波ちゃん  
(2歳11か月/今福)



一人でおすわりできたよ

成富優煌くん  
(4か月/砂)



新沼ぞりちゃん  
(10か月/砂新田)  
初ハロウィンで黒猫に変身☆



弟の健太、ぼへたっご

片山健太くん(左)・蒼太くん(右)  
(2か月・2歳1か月/旭町2丁目)



青木悠真くん  
(10か月/的場)  
石垣島で海デビュー!!



ころん  
できたよ!!

門野美咲ちゃん  
(4か月/古谷上)



真吉兄ちゃん、だくいすき

奥田笑平くん  
(11か月/諏訪町)



すけさんとかくさん

中野裕也くん(左)  
(1歳4か月/城下町)

## 成人

### ●シェイプアップ運動教室

気になる腹回りをすっきりしたい方、運動が苦手な方向け。有酸素運動と筋力アップでメタボ解消のコツをつかむ。  
日時…2月26日(金)・3月5日(金)・12日(金)、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(抽選) 申し込み…2月5日(金)までに電話で成人保健担当

### ●2月のリラックス体操

ヨガを取り入れたリラクゼーション。  
日時…2月19日(金)、午後1時30分～3時 会場…福原公民館 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(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・住所・氏名・年齢・電話

### よい食生活をすすめるための調理実習

市食生活改善推進員協議会主催。  
日時・会場…3月2日(火)＝総合保健センター▶4日(木)＝中央公民館▶8日(月)＝北公民館▶10日(水)＝高階市民センター▶12日(金)＝大東公民館▶18日(木)＝中央公民館▶23日(火)＝総合保健センター、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各先着10人 経費…600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・氏名・電話番号を明記し、2月18日(木)(必着)までに健康づくり支援担当(後日、結果を連絡します) 問い合わせ…同協議会・米原民子 TEL231-1945(午後6時以降)

番号を明記し、2月9日(火)(必着)までに成人保健担当

### ●からだうれしい食事教室

①カロリーとりすぎていませんか？  
血糖値が気になっている方など、糖尿病を予防するための食生活について。  
②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。  
日時…①＝2月16日(火)・②＝3月5日(金)、午前10時～11時30分 対象…市内在住の成人 定員…各先着20人 申し込み…2月1日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●難病医療相談

神経内科医による医療相談。  
日時…3月2日(火)、午後1時15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 定員…先着6人 申し込み…2月1日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●はじめて運動教室

運動を始めたい方のための教室。  
日時…2月22日(月)、午前10時～11時

30分▶25日(木)、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18歳以上 定員…25人(抽選) 申し込み…往復ハガキ(1枚に1日)に催し名・希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月9日(火)(必着)までに成人保健担当

### ●成人歯科健診

日時…3月10日(水)、午後1時15分～2時45分 対象…市内在住の30歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…ハガキに催し名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、2月12日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

### ●健康市民大学講座

公開講座。手話通訳可(2月8日(月)までに要予約)。テーマは「がんにならないため今できること ～早期発見と科学的根拠に基づいた予防法～」。  
講師…市保健所医師 日時…2月18日(木)、午後1時30分～3時 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…2月1日(月)、午前10時から電話・ファクスで健康づくり支援担当

## 市・県民税非課税世帯などに 新型インフルエンザワクチン費用を免除

平成21年度市・県民税非課税世帯・生活保護世帯の19歳～64歳の健康な方についても、新型インフルエンザワクチンの接種費用を免除します。接種前に申請してください。申請は、1月25日(月)から3月31日(火)までです。  
申請場所…平成21年度市・県民税非課税世帯＝市保健所、保健医療推進課(本庁舎2階)、出張所、連絡所▶生活保護世帯＝生活福祉課(本庁舎1階)  
必要書類…運転免許証などの身分証明書・印鑑、非課税証明書(平成21年中に転入した方のみ)、委任状(申請者が別世帯の方のみ)  
問い合わせ…新型インフルエンザワクチン接種相談(保健所内)TEL229-4122

# 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)

健康づくり支援課健康づくり支援担当  
母子保健担当  
成人保健担当  
成人健診課

TEL229-4121  
TEL229-4125  
TEL229-4124  
TEL229-4126

- \*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・子供の健康)  
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・休日を除く)
- \*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…母子保健担当

### ●2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。

### ●2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。

### ●3月の赤ちゃん広場

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…3月1日(月)、午前10時～正午  
対象…平成21年9月～11月生まれの子と親

### ●乳幼児突然死症候群(SIDS)を予防しましょう

乳幼児突然死症候群(SIDS)とは、元気ですくすく育っていた赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなる病気のことです。原因は分かっていますが、冬期に発生する傾向が高いといわれています。



SIDS  
乳幼児突然死症候群

“大切な赤ちゃん”を  
乳幼児突然死症候群(SIDS)で失わないために  
**あなたができること。**  
**やるべきこと。**

うつせ寝は避けましょう  
タバコは絶対にやめましょう  
できるだけ母乳で育てましょう

厚生労働省

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①3月のプレパパママスクール

夫婦と一緒に、育児・栄養・歯科などについて。受講は1回限り。

日時…3月6日(土)、午前9時15分～11時30分  
対象…妊娠5か月以上で、経過良好な初妊婦と夫 定員…25組(抽選)

#### ②3月のマタニティクッキング

簡単な調理実習と妊娠中の食生活や歯の健康について。受講は1回限り。

日時…3月16日(火)、午前9時30分～正午  
対象…妊娠5か月以上 定員…20人(抽選) 持ち物…母子健康手帳・エプロン・歯ブラシ

#### ③3月の妊婦歯科健診

日時…3月17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 定員…20人(抽選)

#### ①～③の申し込み方法

往復ハガキに催し名(1枚1催し)・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、2月12日(金)(必着)までに母子保健担当。

#### ●3月の2歳児親子歯科健診

日時…3月11日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年9月～同20年2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、2月12日(金)(必着)までに母子保健担当

## ひよこサロン

### (小さく生まれた子どもを持つ親の会)

情報交換、保育士と手遊びなど。

日時…2月19日・3月19日・4月16日・5月21日、金曜日、午前10時～正午

問い合わせ…母子保健担当

### ●委託医療機関以外の妊婦健康診査助成制度の申請期間

平成21年4月1日から同22年3月31日までの受診分は、3月31日(木)までに申請してください。期限までに申請できない場合は、3月中に連絡してください。



### ●育児教室

#### ①3月の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…3月17日(水)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね4か月～6か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ②3月のもぐもぐ離乳食教室

離乳食の情報交換や、2回食などについて。受講は1回限り。

日時…3月18日(木)、午前10時～11時30分(受け付け=午前9時45分) 対象…おおむね6か月～8か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳・離乳食用スプーン

#### ③3月のおやつと歯みがき教室

～お花見のおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシッターと歯磨きの練習。

日時…3月12日(金)、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(抽選) 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

ハガキに催し名・住所・子の氏名・生年月日・電話番号を明記し、2月12日(金)(必着)までに母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③で外れた方には、2月19日(金)までに連絡。