

# ちっちな笑顔



我が家の人気者です  
鈴木敦也くん  
(8か月/藤岡)



元氣いっぱい育つてね☆  
遠藤奏空くん  
(5か月/今福)



兄弟で未来のJリーガー!!  
梶野快斗くん(左)・太希くん(右)  
(5か月・2歳8か月/新宿町1丁目)



おほししく似合ってます♡  
大河原花夏ちゃん  
(10か月/豊田本)

おほししく似合ってます♡



いじもニコニコです!!  
鈴木溪斗くん  
(1歳4か月/古谷本郷)



一人で座れた♡  
大輪勇斗くん  
(6か月/木野目)



生まれて初めての水遊び♡  
尾花知優くん  
(10か月/笠幡)

生まれて初めての水遊び♡



石川良明くん  
(8か月/藤岡)  
和明お兄ちゃんと楽しい旅行♪

## 成人

### ●からだうれしい食事教室 ～食卓の塩分何グラム?～

血圧が気になる方など、高血圧を予防するための食生活について。  
会場・日時…総合保健センター＝12月1日(火)▶高階市民センター＝12月17日(木)、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…11月2日(月)、午前10時から電話で成人保健担当

### ●11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…11月27日(金)、午後1時30分～3時 会場…芳野公民館 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…各25人(抽選) 申し込み…往復ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、11月13日(金)(必着)までに成人保健担当

### ●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分にあった運動を始めましょう。

日程	内容
12月15日(火)	体力テスト
12月22日(火)	オリエンテーション

時間…午前9時30分～正午 運動日程…月4回程度(オリエンテーションで説明) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…平成20年4月以降の健康診査の結果(要精密検査または要治療などの方は3か月以内に運動負荷が可能と診断された医師の診断書も必要) 定員…10人(抽選) 申し込み…11月2日(月)～9日(月)、午前10時～午後4時に電話で成人保健担当

### ●血液疾患患者家族のつどい

特発性血小板減少性紫斑病しんげんびょうの患者家族の集まり。助言者に医師が参加。

日時…12月12日(土)、午前9時30分～11時30分 対象…市内在住の同病患者

### ひとりぼっちをなくそう in 川越 ～精神障害者による学習会～

内容…精神障害者による体験発表と交流会 日時…11月20日(金)、午後1時30分～4時 会場…オアシス 対象…精神障害者・家族、活動に関心のある方 定員…先着300人 経費…無料 問い合わせ…保健予防課 TEL227-5102

### 川越市健康まつり

フラダンスショー、津軽三味線の演奏、体力チェック、楽しくリズム体操、健康・歯・くすりの相談、フツ素塗布など。家族でお越しください。当日直接総合保健センター。

日時…11月8日(日)、午前10時～午後2時

問い合わせ…健康づくり支援担当

とその家族 申し込み…12月4日(金)までに電話で成人保健担当

### ●臨時職員募集

保健師・看護師を募集します。  
勤務内容…健康教室・相談・保健事務など 対象…保健師・看護師経験のある50歳くらいまでの方 募集人数…若干名(選考) 申し込み…11月10日(火)までに電話で健康づくり支援担当

### ●無料クーポン券を送りました

乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券を送りました。女性特有がんの早期発見のため、検診費用を無料とする初めての事業です。

無料クーポン券は、市が行うレディース検診、乳がん・子宮がん合同検診、乳がん検診、契約している検診機関で使用できます。

対象となる方は、6月30日現在市内に住所がある下記年齢の方です。クーポン券が届いていない方、7月1日以降に市内に転入された方は、成人健診課へご連絡ください。

### 子宮頸がん検診対象者

年齢	生年月日
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～59年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～54年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～49年4月1日
40歳	昭和43年4月2日～44年4月1日

### 乳がん検診対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和43年4月2日～44年4月1日
45歳	昭和38年4月2日～39年4月1日
50歳	昭和33年4月2日～34年4月1日
55歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
60歳	昭和23年4月2日～24年4月1日

問い合わせ…成人健診課

# けんこう

川越市保健所総合保健センター  
〒350-1104 小ケ谷817-1

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

TEL224-8611(代表)  
FAX 225-1291(共通)

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

### ●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。

### ●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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

### ●育児教室

#### ①12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…12月9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

#### ②12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…12月15日(火)、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

#### ③12月のおやつと歯みがき教室 ～クリスマスのおやつ～

親子で一緒におやつ作り、エプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…12月11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 会場…東部地域ふれあいセンター 定員…16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、11月13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の申し込みをして外れた方には、11月20日(金)までに連絡。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①12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…12月12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)

#### ②12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…12月8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



#### ③12月の妊婦歯科健診

日時…12月21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、11月13日(金)(必着)までに母子保健担当。

### ●ハッピーエンジェル

多胎児を持つ親の会。情報交換と交流の場、妊娠中の方も可。託児あり。

日時…11月25日、12月16日、来年1月27日、2月24日、水曜日、午前10時～11時30分

### ●12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…12月7日(月)、午前10時～正午 対象…平成21年6月～8月生まれの子と親

### ●12月の2歳児親子歯科健診

日時…12月10日(木)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成19年6月～11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、11月13日(金)(必着)までに母子保健担当

## こんにちは赤ちゃん訪問

助産師などが育児情報の提供、育児相談を行う「こんにちは赤ちゃん訪問」を始めました。

対象は、4か月児健診前までの乳児がいる、産婦・新生児訪問を受けていない家庭です。

問い合わせ…母子保健担当

## 12月1日は、世界エイズデー

エイズとは、HIVウイルスによって、免疫が壊されることにより、さまざまな病気を発症した状態のことです。感染経路は性行為によるものが約9割。日本におけるHIV感染者は、20歳～30歳代に多く、40歳代以上の年齢層での新規感染者も増加しています。HIVウイルスは、日常生活で感染することはありません。予防・早期発見・早期治療が大切です。

市では、毎月第2月曜日(祝日を除く)に無料・匿名で即日検査・相談事業を実施しています。また、世界エイズデーにちなみ下記の日時でも実施します。

日時…11月28日(土)、午後1時30分～3時(要電話予約)

問い合わせ…保健予防課・TEL227-5102