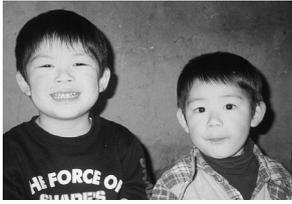


# ちっちな笑顔



お兄ちゃんといっしょ

戸田健太くん(右)  
(2歳10か月/山田)



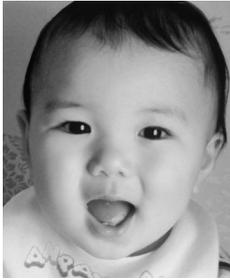
飯野奈々くん(右)・真壁花ちゃん(左)  
(2歳3か月/神明町)  
双子の姉弟です。大きくなりました



倉田琉真くん  
(1歳4か月/今成一丁目)  
大好きな自転車に乗って



萩野谷留奈ちゃん  
(1歳10か月/岸町一丁目)  
カヌーの前では? かわいいポーズ



久留嶋結斗くん  
(11か月/新宿町三丁目)  
おしゃべり、だーいすき



山下悠斗くん  
(11か月/扇河岸)  
夢は親子でツーリング♡



杉浦有莉ちゃん  
(1歳2か月/古谷上)  
ジャングルジム楽しいな☆



谷本怜央くん  
(1歳5か月/富士見町)  
お外遊びと電車が大好き!!

## 成人

### ●からだうれしい食事教室

「バランスのよい食事のすすめ」



元気に毎日を過ごすために、バランスのよい食事とは何か、いっしょに考えてみませんか。

日時…2月18日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内

在住の成人 定員…先着20人 申し込み…2月2日(月)、午前10時から電話で総合保健センター成人保健担当

### ●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19日(水)、午前10時～11時30分▶24日(火)、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…各25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名と希望日(1枚に1日)、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月6日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●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。  
日程・会場…2月20日(金)=総合保健センター▶27日(金)=芳野公民館 時間…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…各25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名・会場(1枚に1会場)・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、2月6日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

### ●成人歯科健診

日時…3月1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・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、2月13日(金)(必着)までに総合保健センター健康増進担当



### ●健康市民大学講座

総合保健センター長による講演「女性特有のがんについて ～ 知ることから始まる 私らしく生きるために～」。手話通訳あり。

日時…3月9日(月)、午後1時30分～3時30分 対象…市内在住の成人 定員…先着100人 申し込み…2月4日(火)、午前10時から電話またはファクスで総合保健センター健康増進担当

### ●よい食生活をすすめるための調理実習

川越市食生活改善推進員協議会主催

日時・会場…3月2日(月)=北公民館▶3日(火)・17日(火)=総合保健センター▶5日(水)・12日(水)=中央公民館▶11日(水)=高階市民センター▶13日(金)=大東公民館、午前10時～正午 対象…市内在住の成人 定員…各10人(抽せん) 経費…各600円 申し込み…ハガキに催し名・希望日・住所・氏名・電話番号を明記し、2月23日(月)(必着)までに総合保健センター健康増進担当 問い合わせ…同協議会・米原民子・TEL231-1945(午後6時以降)



歌に合わせて踊りながらもちをつく、県指定無形民俗文化財の「南大塚の餅つき踊り」が、1月11日、西福寺境内で行われました。柄の短いきねを、高く掲げて伸び上がったり、またの間に通したり……。おもしろい動きで、観客の皆さんの笑いを誘います。伝統芸能を受け継ごうと、練習を重ねてきた中学生も参加。一生懸命な姿が、ほほえましく見えました。



# 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)  
 母子保健担当 TEL229-4125  
 成人保健担当 TEL229-4124  
 成人健診担当 TEL229-4126  
 健康増進担当 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2歳児親子歯科健診

日時…3月12日(休)、午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成18年9月～同19年2月生まれの子と保護者1人 定員…40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、2月13日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当

### ●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回かぎり。  
 日時…3月19日(休)、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回かぎり。  
 日時…3月13日(金)、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

～いちごのおやつ～

親子でいっしょにおやつ作り、およびエプロンシアターと歯磨きの練習。

日時…3月6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、2月13日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。③を申し込んで外れた方には、2月20日(金)までに連絡します。

### ●妊婦対象の講座・健診

#### ①3月のプレ・パパママスクール

夫婦でいっしょに、育児・栄養・歯科などを学びます。受講は1回かぎり。

日時…3月10日(火)、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(抽せん)

#### 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回かぎり。  
 日時…3月18日(火)、午前9時30分～正

午 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・歯ブラシ

#### ③3月の妊婦歯科健診

日時…3月3日(火)、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)

#### ①～③の申し込み方法

往復ハガキに催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記し、2月13日(金)(必着)までに総合保健センター母子保健担当。

### ●3月の赤ちゃん広場



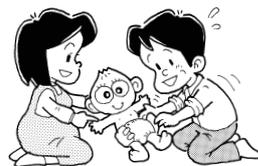
NPO法人川越子育てネットワーク・総合保健センター共催。情報交換と仲間づくり。当日直接会場。参加は1回かぎり。

日時…3月2日(月)、午前10時～正午 対象…平成20年9月～11月生まれの子と保護者

## 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20日・3月13日・4月17日・5月15日、金曜日、午前10時～正午 対象…小さく生まれた子と、その親  
 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125



## 平成20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、「総合健康診査」「スマイル健康診査」「総合がん検診」「レディース検診」は、予定日がすべて定員に達したため受け付けを終了しました。なお、「骨密度測定」は引き続き受け付けています。申し込み方法など詳しくは、健康づくりスケジュールまたは市ホームページをご覧ください。

問い合わせ…総合保健センター成人健診担当・TEL229-4126