

ちっちな笑顔



運動大好き

金井莉佳ちゃん
(5か月/南田島)



宮澤麗葵ちゃん
(7か月/大袋新田)
わが家のアイドル♪



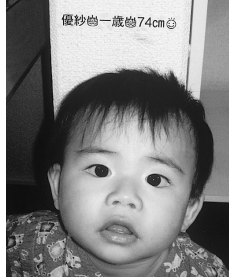
長岡琉太くん
(1歳2か月/笠樺)
お水遊び大好き



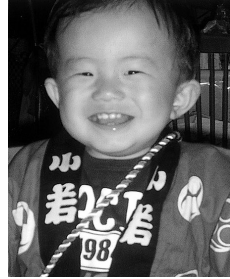
末永穂乃佳ちゃん
(2歳6か月/今福)
かわいい年ごろになりました



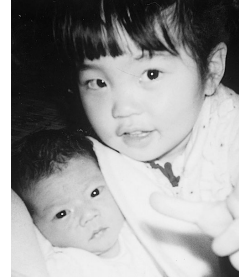
武内優斗くん
(3か月/田町)
だっこが大好きです☆



小野寺優紗くん
(1歳/古谷上)
♡大きくなったよ♡



小野友陽くん
(1歳2か月/今成一丁目)
お祭り大好き♡



内田理奈ちゃん(右)・結奈ちゃん(左)
(2歳11か月・0か月/脇田本町)
りな♡ゆな 仲よし二人組

成人

●からだうれしい食事教室

川越の野菜を食べよう(調理実習)

栄養バランスのよい食事をする方法について、学びます。

日時…1月22日(木)、午前10時～正午
対象…市内在住の成人 定員…先着20人
申し込み…1月5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

●小江戸歯つらつ教室

健康で楽しい生活に欠かせない歯や口の健康を保つための教室です。見落としがちな口の中の健康について、この機会に考えてみませんか?

日時…2月18日(水)・3月18日(水)、午後1時30分～3時 会場…ジョイフル
対象…市内在住の65歳以上 定員…20人(抽せん) 申し込み…2月4日(水)、午後5時までに電話で総合保健センター成人保健担当

●難病医療相談

神経内科医による医療相談です。
日時…1月19日(月) 対象…難病および病名が不明で療養生活に悩んでいる方

やその家族など 定員…先着6人 申し込み…1月5日(月)～14日(水)、午前10時～午後5時に電話で総合保健センター成人保健担当

●1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…1月21日(水)=福原公民館
▶30日(金)=古谷公民館 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・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、1月8日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

●健康づくり運動教室

自分の体力を確認してから、自分に合った運動を始めましょう。

日程	内容
2月18日(水)	体力テスト
2月25日(水)	個別相談
2月26日(木)	トレーニング開始(1年間)

時間…午前9時30分～正午(トレーニングは別途通知) 対象…市内在住の18歳以上 持ち物…体力テスト実施前3か月以内の健康診査の結果が、異常な

または要指導などの方は健康診査の結果▶要精密検査または要医療などの方は健康診査の結果と医師の診断書(運動負荷が可能と診断を受けている、3か月以内のもの) 定員…20人(抽せん) 申し込み…1月6日(水)～13日(水)、午前10時～午後4時に電話で総合保健センター健康増進担当

●健康市民大学講座

医師・大野教之さんによる講演「健やかに生きるために、心から笑うために」。手話通訳あり。

日時…1月22日(水)、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…1月6日(水)、午前10時から電話で総合保健センター健康増進担当

精神保健福祉家族教室

統合失調症について、正しい知識や対応のしかたを学ぶ3回コース。

日時・内容…1月21日(水)=精神科医による「統合失調症の理解と治療」▶28日(水)=障害者福祉課・保健予防課職員による「利用できる社会資源」▶2月4日(水)=当事者家族による「家族にできること」、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のいる家族 定員…先着50人 申し込み…1月5日(月)、午前9時から電話で保健予防課 問い合わせ…保健予防課

TEL227-5102

リズム体操教室

Happy times together ～幸せな日をご一緒に～

健康づくりボランティア「やまぶき21」・総合保健センター共催。音楽に合わせて、楽しく体を動かしましょう。託児は6か月以上3歳以下で、定員15人(抽せん)。

日時…2月3日(火)、午前10時～11時30分 対象…市内在住のおおむね40歳までの成人 定員…25人(抽せん) 申し込み…往復ハガキに教室名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、託児希望の方は子どもの氏名・性別・年齢を明記し、1月14日(水)(必着)までに総合保健センター健康増進担当

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

●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。

●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。通知が届かない場合や受診しない場合は、ご連絡ください。

●2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…2月2日(月)、午前10時～正午
対象…平成20年8月～10月生まれの子と保護者

●育児教室

①2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。

て。受講は1回かぎり。

日時…2月20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

②2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…2月19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

③2月のおやつと歯みがき教室

～ほうれんそうのおやつ～

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…2月17日(火)、午前10時～11時45分 (受け付け=午前9時45分) 会場…高階市民センター 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、1月9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、1月16日(金)までに連絡します。

●妊婦対象の講座・健診

①2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…2月13日(金)、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

②2月の妊婦歯科健診

日時…2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)

①②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、1月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当。

●2月の2歳児親子歯科健診

日時…2月12日(木)、午後1時～ (受付時間は後日通知) 対象…平成18年8月～同19年1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、1月9日(金) (必着) までに総合保健センター母子保健担当

第7回川越市市民健康講演会

日本大学主任教授・高橋悟さんによる「よくわかる前立腺がん～あなたとご家族のために～」。

手話通訳あり。当日直接会場。
日時…2月7日(土)、午後2時～4時30分 会場…川越プリンスホテル (新富町1丁目) 対象…市内在住の成人 定員…先着400人

* 詳しくは、出張所・公民館で配布するチラシをご覧ください。また、市ホームページでも見ることができます。

問い合わせ…川越市医師会
TEL222-0794
FAX222-8589

いもっこの会

ダウン症のある子どもを持つ親の会

日時…1月27日(火)・2月24日(火)・3月24日(火)、午前10時～正午 対象…ダウン症のある子どもを持つ親 問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125

麻しん風しん予防接種のお知らせ

平成2年4月2日～同3年4月1日生まれの方と同7年4月2日～同8年4月1日生まれの方のうち、麻しん風しん予防接種を済ませていない方に通知を郵送しました。1月31日(土) (発熱などやむをえない場合は、3月31日(火) までに接種してください。

問い合わせ…総合保健センター母子保健担当・TEL229-4125