

●体力アップ倶楽部 ～中級編～

65歳以上の方が日常生活の中で、継続して運動を行う方法を身に付けます。初級編よりも運動強度が高い、全5回の講座。
日時…2月15日～3月15日、水曜日、午前10時～11時30分 **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…2月1日(火)までに電話で地域保健担当 ☎229-4125

●ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。柔軟・バランス能力・体組成測定など。自分の体力を確認してみませんか。ロコモティブシンドローム予防の講義や実技もあり。

日時…2月14日(火)、午後2時～4時 **会場**…大東市民センター **対象**…市内在住の65歳以上 **定員**…25人(抽選) **申し込み**…1月31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…1月25日(水)、2月8日(水)、午後2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**…各先着5人 **申し込み**…1月6日(金)、午前9時から電話・ファクスで成人健診担当 ☎229-4126 ☎225-2817



●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4回コース。

日時…①1月27日(金)=森林公園メンタルクリニック院長・稲見浩太さんによる「統合失調症の理解と治療」、②2月3日(金)=臨床心理士・菊池礼子さんによる「家族の対応のしかた」、③2月10日(金)=保健福祉関係職員による「利用できる社会資源」、④2月24日(金)=家族同士の座談会「家族のつどい」、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がいる家族 **定員**…先着15人 **申し込み**…1月4日(水)、午前9時から電話・ファクスで保健予防課 ☎227-5102 ☎227-5108

●医師・歯科医師・薬剤師の皆さんへ

医師・歯科医師・薬剤師の方は、2年に1回、12月31日の現況を厚生労働省に届け出なければなりません。今年はその届け出の年です。1月16日(月)までに原則、住所地の保健所に届出票を提出してください。12月31日現在、就労していない場合も届け出が必要です。届出票は、保健所で配布するほか、厚生労働省のホームページからダウンロードできます。

問い合わせ…保健総務課 ☎227-5101

■はたちの献血キャンペーン 保健総務課 ☎227-5101

1～2月に「はたちの献血キャンペーン」を実施します。キャンペーン期間中、県内の献血ルームまたは献血バスで献血にご協力いただいた新成人の皆さんに、埼玉県限定キャンペーン記念品(ポータブル傘ケース)をプレゼント。献血にご協力をお願いします。

■日曜日のHIV即日検査を実施します 保健予防課 ☎227-5102

予約不用、当日直接会場にお越しください。検査は無料・匿名で行います。採血後、約1時間で検査結果が分かります。

日時…1月22日(日)、午後0時30分～3時 **会場**…ウェスタ川越 多目的ホール **定員**…先着100人 **問い合わせ**…(公財)埼玉県健康づくり事業団 ☎0493-81-6729 (平日、午前9時～午後5時)

●保健師・助産師・看護師の募集(登録制)

運動教室・乳幼児健診・新生児訪問・訪問等での指導など。

定員…若干名(面談あり) **勤務地**…総合保健センターほか **問い合わせ**…地域保健担当 ☎229-4125

がん検診等追加募集

成人健診担当 ☎229-4126

2・3月に実施する施設検診(胃・肺・大腸・乳・前立腺がん、骨密度検診)の追加募集を行っています。

日程・申し込み方法等は、健康づくりスケジュール・市ホームページをご確認ください。なお、受け付けは先着順となります。空き状況など、詳しくは成人健診担当にお尋ねください。

●対象となる検診

施設検診(総合保健センターで実施する検診)で、下記のもの

- ①がん検診(2・3月分)
- ②がん検診(3月分)
- ③乳がん検診(2・3月分)
- ④骨密度検診(2月分)

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。

■お正月あそび

名細保育園つどいの広場 ☎☎233-7551

伝承あそびを親子で楽しめます。

日時…1月18日(水)、午前10時～11時 **対象**…2歳～就学前の子と親 **定員**…先着10組 **申し込み**…1月4日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場

■鬼のお面を作ろう

今成保育園つどいの広場 ☎☎222-8622

節分の工作を親子で楽しめます。

日時…1月20日(金)、午前10時～11時 **対象**…2歳～就学前の子と親 **定員**…先着12組 **申し込み**…1月11日(水)、午後2時から電話・ファクスで同広場



■転勤族ママサロン

南公民館 ☎243-0038

転入してきた親子同士の交流の場。当日直接同館。

日時…1月20日(金)、午前10時～11時30分 **対象**…川越市に転入しておおよそ1年以内で、同館実施の「こえまママサロン」に参加したことのない未就園児と親 **定員**…先着15組

■あそびの広場

南公民館 ☎243-0038

映像と朗読を楽しむ絵本ライブ。当日直接同館。

日時…1月10日(水)、午前10時～11時 **対象**…未就園児と親 **定員**…先着25組

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
	地域保健担当	☎229-4125
健康管理課	管理給付担当	☎229-4124
	予防接種担当	☎229-4123
	成人健診担当	☎229-4126

「ときも健康標語」
 優秀作品(入選)

ときも トイレ・リビング
 キッチンで
 もっと「ながら運動」を
 作者 イクメン主夫



- 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、日程を変更する、受診しない場合は、必ずご連絡ください。

●プレパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科などについて学びます。動きやすい服装でお越しください。受講は1回限り。



日時…2月4日(土)
 午前9時～午後0時30分(受け付けは、午前8時50分から) 対象…妊娠5か月以上で経過良好な初妊婦と夫 定員…20組(抽選) 持ち物…母子健康手帳・歯ブラシ・飲み物 申し込み…1月20日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当 ☎229-4125 ☎225-1291 (ファクスの場合は催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を明記)。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、1月27日(金)までに連絡

●妊産婦歯科健診

日時…2月16日(休)、午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 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、1月20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…1月25日(休)、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回食などについて。受講は1回限り。

日時…1月27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



①・②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、1月20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。

●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…2月6日(月)、午前10時～11時30分 対象…平成28年8～10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

～子どものバランス弁当作り～

地域活動栄養士 PFC の会と共催。幼児向けのお弁当作りを体験。調理中は別室で託児あり(10人まで)。

日時…2月21日(休)、午前10時～正午(受け付けは、午前9時45分から) 対象…2歳6か月～未就学児の子を持つ保護者 定員…16人(抽選) 経費…350円 申し込み…往復ハガキに催し名、住所、氏名、電話番号、託児希望の方は子の氏名・生年月日を明記し、1月27日(金)(必着)までに健康づくり支援担当

●からだうれしい食事教室

カロリー摂りすぎていませんか? 血糖値が気になる方など向けの教室。糖尿病を予防するための食生活について。



日時…2月22日(休)、午前10時～11時30分 会場…高階南公民館 対象…市内在住の20歳以上 定員…先着20人 申し込み…1月6日(金)、午前10時から電話で健康づくり支援担当

●シェイプアップ運動教室

気になる腹回りをすっきりさせたい方、運動が苦手な方向けの教室。メタボ解消のため、食事と運動のこつをつかみましょう。全4回で、初回は血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

日時…2月17日～3月10日、金曜日、午後2時～3時30分(初回は午後4時まで) 会場…ウェスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の18歳以上 定員…20人(抽選) 申し込み…1月31日(木)までに電話で地域保健担当



市民健康講演会

健康づくり支援担当

当日直接会場。手話通訳・要約筆記あり。

内容・講師…「認知症が心配になったら～川越市の相談窓口と相談のしかた～」=帯津三敬病院理事長 増田俊和さん▶「認知症予防のライフスタイル」=認知症介護研究・研修東京センターセンター長 山口晴保さん 日時…2月18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20歳以上 定員…先着600人 問い合わせ…川越市医師会 ☎222-0794 ☎222-8589