

■**献血・骨髄ドナーの登録にご協力ください**  
日時…12月27日(金)午前10時～11時45分▶午後1時～4時 会場…市役所本庁舎前 問い合わせ…献血＝保健総務課 227-5101▶骨髄ドナー登録＝健康管理課 229-4124

■**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。

日程・会場…来年1月9日(木)＝大東市民センター▶14日(火)・16日(木)＝中央公民館▶15日(水)・17日(金)＝総合保健センター▶20日(月)・29日(水)＝北公民館▶22日(水)＝高階市民センター 時間…午前10時～正午 対象…市内在住の20歳以上 定員…各10人(抽選) 経費…各600円 申し込み…催し名・希望日・会場・住所・氏名・電話番号を、12月17日(火)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当



■**委託医療機関の追加**  
●かわごえ循環器・内科クリニック(的場北1丁目15-10) 233-0777  
特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診)、予防接種(高齢者)を実施。  
●サクマこころのクリニック(菅原町21-5・川越菅原ビル4階) 224-8022  
個別検診(健康増進健康診査)、予防接種(高齢者インフルエンザ)を実施。  
問い合わせ…予防接種担当

■**委託医療機関の追加**

●かわごえ循環器・内科クリニック(的場北1丁目15-10) 233-0777

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、個別検診(大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診)、予防接種(高齢者)を実施。

●サクマこころのクリニック(菅原町21-5・川越菅原ビル4階) 224-8022

個別検診(健康増進健康診査)、予防接種(高齢者インフルエンザ)を実施。

問い合わせ…予防接種担当

■**12月1日は世界エイズデーです**

世界エイズデーにちなみ、無料・匿名で土曜エイズ即日検査を行います。あなたの身体と大切な人を守るため、ぜひご利用ください。予約・問い合わせは、保健予防課 227-5102。

■**土曜エイズ即日検査・相談(要電話予約)**  
日時…12月7日(土)午後1時30分～3時 会場…保健所

■**エイズ即日検査(要電話予約)**  
日時…来年2月10日(月)、3月9日(月)午後1時30分～3時 会場…保健所

■**がん検診はお早めに**

●個別検診は来年1月31日(金)までに受診してください。

\*個別検診のうち、「子宮がん検診」および「乳がん検診」は事前申し込みが必要です。

\*「胃がん検診の胃内視鏡検査」の今年度の申し込みは終了しました。

●無料クーポン券(子宮がん、乳がん)をお持ちの方は来年2月29日(木)までに受診してください。

\*医療機関は来年1月以降混雑しますので、早めに予約・受診してください。

\*申し込み方法や受診方法等詳しくは、「健康づくりスケジュール」または市ホームページをご確認ください。

問い合わせ…成人健診担当



■**高齢者肺炎球菌ワクチン(定期接種)**  
実施期間は来年3月31日(火)まで

予防接種担当 229-4123

対象の方で接種を希望する場合は、市の委託医療機関に予約の上、「説明書」と「予診票」の内容を確認し、接種を受けてください。自己負担額は5,000円です。

対象…市に住居登録があり、対象年齢に該当し、条件を満たしている方(5月下旬にお知らせハガキを送付しています)

\*委託医療機関や条件など詳しくは「健康づくりスケジュール」をご確認ください。

\*「説明書」と「予診票」は健康管理課・市民課(本庁舎1階)・市民センター・南連絡所・ウェスタ川越証明センターで配布しています。なお、市内で接種をする場合は、各委託医療機関に置いてあるため、事前に入手する必要はありません。

\*市外の委託医療機関で接種を希望する場合は、事前に同担当または接種を希望する医療機関にお尋ねください。

\*過去に同ワクチンの接種を受けた方は対象外です。

## 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。

■**ママっこ広場**

こども家庭課 224-5821 225-5218

子育てや日常の思いを語り合い、情報交換をしながら母子家庭のネットワーク作りをしてみませんか。バスでお菓子工場の見学に行きます。集合は市役所北側駐車場。

日時…12月14日(土)午後0時45分～4時 会場…グリコピア・イースト(北本市) 対象…市内在住の母子家庭の母と子 定員…先着20人(親子併せて) 申し込み…催し名・住所・氏名、子の年齢・性別、電話番号、集合場所までの交通手段を、12月2日(月)午前9時から電話・ファクスで同課

■**クリスマスの飾りを作ろう**

名細保育園つどいの広場 233-7551

日時…12月9日(月)午前10時～11時 対象…1～2歳の子と親 定員…先着15組 申し込み…12月2日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**「ぐるーぶまいか」のクリスマス**

名細保育園つどいの広場 233-7551

パネルシアターや手袋人形を使った歌やお話を楽しみます。

日時…12月18日(水)午前10時～11時 対象…1～2歳の子と親 定員…先着15組 申し込み…12月4日(水)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**わくわく親子体操教室**

スポーツ振興課 224-6094

親子でボール遊び、リズム体操などを行います。

日時…来年1月15日～2月5日、水曜日(全4回)、午前10時～11時 会場…川越運動公園総合体育館 対象…市内在住の2～3歳の子と保護者(対象年齢以外の子、妊娠中の方は不可) 定員…15組(抽選。1組2人まで) 経費…1組1,000円 申し込み…催し名・住所・氏名・ふりがな・親子の生年月日・性別・電話番号を、12月6日(金)(必着)までにハガキで〒350-8601川越市役所スポーツ振興課

■**おたのしみクリスマス会**

今成保育園つどいの広場 222-8622

クリスマスツリーを作り、人形劇や歌を楽しみます。

日時…12月13日(金)午前10時～11時 対象…1歳6か月～2歳の子と親 定員…先着12組 申し込み…12月2日(月)午後2時から電話・ファクスで同広場

■**あかちゃんのおたのしみ会**

今成保育園つどいの広場 222-8622

音の出るおもちゃを作り、ペープサートや歌を楽しみます。

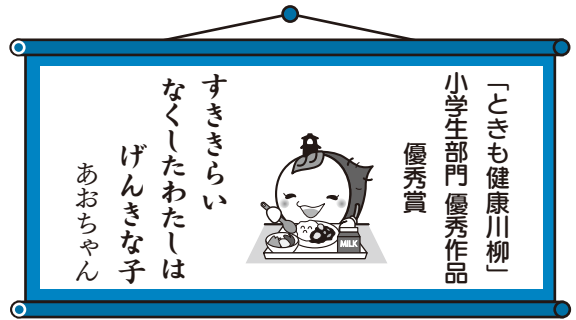
日時…12月16日(月)午後3時15分～4時15分 対象…0歳の子と親 定員…先着12組 申し込み…12月4日(水)午後2時から電話・ファクスで同広場

# 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



- 12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にお越しください。
- 12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。

## ■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。  
 日時…12月16日(月)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・3回食の進め方、お口のケアなどについて。  
 日時…12月17日(火)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7～11か月の子と保護者 持ち物…母子健康手帳

### ①②の申し込み

12月11日(水)までに電話で地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。

### ③おやつと歯みがき教室

～冬休みに親子で簡単クッキング～  
 親子で一緒にクリスマスのおやつ作り、エプロンシアター等と歯磨きの練習。

日時…12月24日(火)午前10時～11時45分(受け付けは午前9時45分から) 対象…平成25年4月2日～同28年4月1日生まれの子と保護者 定員…先着20組 持ち物…母子健康手帳・タオル・歯ブラシ  
 申し込み…12月2日(月)午前10時から電話で地域保健担当

### ■プレ・パパママスクール

夫婦で一緒に育児・栄養・歯科等を学びます。受講は1回限り。動きやすい服装で。  
 日時…来年1月11日(土)午前9時～正午(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・飲み物 申し込み…催し名・住所・氏名・電話番号・出産予定日を、12月13日(金)までに電話・ファクスで地域保健担当。申し込みをした方は、当日直接会場。外れた方には、12月20日(金)までに連絡



## ■2歳児親子歯科健診

歯科健診、ブラッシング指導、フッ素塗布(希望制)、おやつについての講話。

日時…来年1月16日(木)午後1時～(受付時間は後日通知) 対象…平成29年6～12月生まれの子と保護者1人 定員…40組(抽選)  
 申し込み…催し名・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、12月13日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)



## ■妊産婦歯科健診

日時…来年1月27日(月)午後1時20分～(受付時間は後日通知) 対象…妊娠5か月以上の妊婦と産後1年未満の産婦 定員…20人(抽選) 申し込み…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、12月13日(金)(必着)までに往復ハガキで健康づくり支援担当(市ホームページからも可)

## ■ときも体力測定会

理学療法士による体力測定会。認知機能・柔軟性・バランス能力・体組成測定など。当日直接会場。動きやすい服装で。  
 日時…12月19日(木)午後2時～4時 会場…高階市民センター 対象…市内在住のおおむね65歳以上 定員…先着100人程度 持ち物…タオル・飲み物・室内履き・老眼鏡(必要な方) 問い合わせ…地域保健担当

## ■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運動を継続して行う方法を身に付ける全5回の教室。初級編よりも運動強度が高い教室です。  
 日時…来年1月15日～2月12日、水曜日、午前10時～11時30分 会場…ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 対象…市内在住の65歳以上 定員…30人(抽選) 申し込み…12月18日(水)までに電話で地域保健担当

## ■体力アップ倶楽部 ～初級編～

いきいきと暮らすための全5回の教室。タオルや椅子を使ったストレッチ、筋力アップ運動、食事・口の健康などの講話。体力に自信がない、運動が苦手な方向け。  
 日程・会場…①来年1月7日～3月3日、火曜日=川鶴市民センター、②1月16日～3月12日、木曜日=ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設、③1月17日～3月13日、金曜日=総合保健センター、④1月20日～3月16日、月曜日=高階市民センター、⑤1月30日～3月19日、木曜日=伊勢原公民館 時間…①④=午後1時30分～3時30分、②③⑤=午前10時～正午 対象…市内在住の65歳以上 定員…各20人(抽選) 申し込み…12月25日(水)までに電話で地域保健担当

## ■シェイプアップ運動教室

気になるお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。メタボ解消のために、食事と運動のこつをつかみましょう。全4回で、初回には血管年齢測定や管理栄養士の講話もあります。

日時・会場…①来年1月9日～30日、木曜日=北公民館、②1月14日～2月4日、火曜日=ウエスタ川越 市民活動・生涯学習施設 時間…①=午後2時～3時30分(初回は午後4時まで)、②=午前10時～11時30分(初回は正午まで) 対象…市内在住の18歳以上 定員…①=25人(抽選)、②=20人(抽選) 申し込み…12月18日(水)までに電話で地域保健担当

## ■難病医療講演会「腸内フローラを育てる食事～腸がよくなる食べ物、イヤがる食べ物～」

栄養士による食事や栄養についての講演会と患者家族交流会。埼玉 IBD の会共催。  
 日時…来年1月25日(土)午後1時30分～4時30分 会場…南公民館 対象…クローン病、潰瘍性大腸炎で治療中の方(50歳未満)とその家族 定員…先着50人 申し込み…12月2日(月)午前10時から電話で管理給付担当