



旬の野菜たっぷり・塩分控えめ！
ヘルシーでおいしい「健康長寿メニュー」を一緒に作ってみませんか。
内容▼健康長寿に関する講話と調理実習
とき▼11月28日(金)午前9時30分～午後1時
ところ▼保健センター
対象▼市内在住の人
定員▼25人【先着順】
費用▼300円（保険代、材料費一部負担）
持ち物▼エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル、筆記用具
申込み▼11月18日(火)までに電話または直接窓口へ。

オケちゃんキッチン

3p

Let'sトライウォーキング
～西側7kmコース～

3p

とき▼12月10日(水)午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散（小雨決行）
コース▼城山公園～馬頭観音～氷川大明神～泉福寺～樋詰氷川神社～東光寺～親水公園～城山公園
持ち物▼飲み物、雨具、ウォーキングに適した服装、履きなれた靴
参加費▼100円（保険代）※当日集金
定員▼30人【先着順】
主催▼桶川市健康づくり市民会議ウォーキング部会
申込み▼11月7日(金)午前9時～12月5日(金)までに電話または直接窓口へ。※持病をお持ちの人は、主治医に相談のうえ、申し込みください。

ノロウイルスによる
食中毒に注意!!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬場を中心に多く発生する傾向があります。また、感染力が強く、保育園や学校、病院などで発生すると急速に感染が拡大する危険性があります。正しく予防して、ノロウイルスによる感染を防ぎましょう。

☆ 交通事故統計 ☆

—桶川市内の人身事故—
(毎年1月からの累計)

	平成26年 8月末	平成25年 8月末	対前年 同月比
件数	222件	216件	6件
死者数	1人	0人	1人
負傷者数	272人	254人	18人

小さくても 大きな安全 反射材

◎手洗いは正しくしっかりと
帰宅後、トイレの後、食事前は必ず手を洗いましょう。石けんでよく洗浄し、すぎは流水で十分に行いましょう。
◎食品の加熱は中心までしっかりと
生食は控えましょう。調理は85℃以上で1分以上加熱しましょう。
◎清掃・消毒でいつも清潔に
トイレは清潔に保ちましょう。調理や配膳は、十分に手を洗ってから行いましょう。
◎おう吐物や下痢便の処分に注意
マスク・手袋を着用し、雑巾・タオルなどでしっかりとふきとった後、次亜塩素酸系消毒剤を用いて、適切に消毒しましょう。処理後は必ず手洗い、うがいをしましょう。
問合せ☎**鴻巣保健所** ☎048-541-0249

＜広告＞

体温UPで 免疫力UP!

いつでも見学OK! 予約不要

体温が1度上がると免疫は5～6倍になると言われています。ウォーキングや筋トレ・お風呂で体温を上げて、免疫力を高めましょう! 運動するなら「ホリデスポーツクラブ」で♪



HOLIDAY
SPORTS CLUB

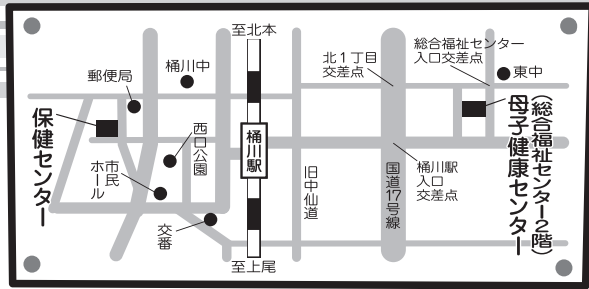
ホリデスポーツクラブ 桶川

TEL:048-789-4800

下日出谷 924-5

営業時間: 平日(月～土) 10時～24時
日・祝 10時～19時

休館日
金曜



健康増進課
(保健センター内)
☎786-1855
FAX 786-0096

健康 ステーション

Health Station

こどもの 健康診査



母子健康 相 談



種 別	と き	ところ	受付時間	内 容
4か月児健診	11月14日(金)	保健センター	13:15～14:10	診察、身体計測、育児相談、離乳食相談・試食、絵本コーナー 持ち物 母子健康手帳、健診票
7か月児・10か月児相談	〈高崎線東側〉 11月4日(火) 12月2日(火)	母子健康センター	9:30～10:30	保健師による身体観察、身体計測、育児相談、栄養士による離乳食相談 ※対象児は、7か月児と10か月児です。 高崎線を挟んで、東側は母子健康センター、西側は保健センターで行います。 その他、電話にてご相談ください。 持ち物 母子健康手帳
	〈高崎線西側〉 11月10日(月) 12月8日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 (個別通知あり)	11月26日(水)	母子健康センター	13:15～14:10	内科・歯科診察、歯科指導、身体計測、親子遊び、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
3歳3か月児健診 (個別通知あり)	11月21日(金)	保健センター	13:15～14:10	内科・歯科診察、身体計測、育児・幼児食相談、発達・心理相談 持ち物 母子健康手帳、問診票
フッ素塗布	12月1日(月)	保健センター	1回目 13:30～14:00 2回目以降 14:00～14:30	1歳6か月児健診終了児、6か月ごとに塗布します。 持ち物 母子健康手帳 問合せ ☐口腔保健センター(北足立歯科医師会) ☎048-596-0275

種 別	と き	ところ	受付時間	対象者および内容	定員
マタニティ クラス 《要予約》	12月11日(木) 10:30～13:00	保健センター	10:15～10:30	妊娠16～28週の妊婦(夫も可) 簡単クッキング、妊娠中の食事や過ごし方などについて、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具	25人
	12月15日(月) 13:30～16:00		13:15～13:30	妊娠20～31週の妊婦(夫も可) 妊娠経過や出産のこと、その他交流会 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	25人
パパママ体験 クラス 《要予約》	11月8日(土) 10:00～12:00		9:45～10:00	妊娠24～36週の妊婦と夫(祖父母も可) 赤ちゃんのお風呂の入れ方、保育について 持ち物 母子健康手帳、筆記用具	9組
赤ちゃん サロン	11月6日(木) 12月4日(木)		開催時間 10:00～12:00	2～6か月児の保護者 ママ達の仲間づくり、交流の場としてご利用ください。 持ち物 母子健康手帳	なし
ベビーもくもくクラス (ママ準備クラス) 《要予約》	11月13日(木) 13:30～16:00		13:15～13:30	6～9か月児の保護者 歯の話と離乳食について ※妊婦の方も参加できます 持ち物 母子健康手帳	25人

注1) 母子健康相談については、実施日の1週間前までに電話で申し込みください。また、効果的に参加していただくため、対象となる乳児以外の小さなお子さんを連れての参加はご遠慮ください。
注2) 母子健康相談の対象となる乳幼児用のおむつ・調乳用のお湯などは、各自で持参ください。

種別	とき	ところ	受付時間	対象者および内容
お立ち寄り 健康相談	11月11日(火)	保健センター	9:30～11:00	対象 成人 内容 血圧測定、体重・体脂肪測定 バランスの良い食事のとり方などの相談 ※気軽に立ち寄りください!

※保健センターの駐車場は数に限りがありますので、ご了承ください。