

Let'sトライウォーキング

いぬいも
3p

市内一周30kmコース

と き▶11月16日(水)

午前7時30分に駅西口公園噴水前集合、午後3時30分頃解散予定（小雨決行）

コース▶駅西口公園～明星院～わんぱく村～べに花ふるさと館（昼食休憩、約1時間）～ニツ家交差点～諏訪神社～はにわの里～原山古墳～親水公園～熊野神社～東光寺～サン・アリーナ体育館～保健センター～駅西口公園

費 用▶100円（保険代など）※当日集金 完歩賞あり

西側10kmコース

と き▶12月8日(木)

午前8時に城山公園管理事務所前集合、正午頃解散予定（小雨決行）

コース▶城山公園～本田飛行場周辺～城山公園

参加費▶100円（保険代）※当日集金

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

定 員▶各コース市民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▶30kmコースは11月11日(金)まで、10kmコースは11月30日(水)までに、電話または直接健康増進課へ。



11月の献血

いぬいも
3p

種 別	全血献血（200ml・400ml）
と き	11月16日(水)午前9時～11時30分
ところ	市役所分庁舎
対 象	16歳～64歳の健康な人 ※400mlは男性17歳以上 女性18歳以上 ※60歳～64歳に献血したことのある人は69歳まで可能です。
主 催	桶川市献血推進協議会

※運転免許証、パスポート、健康保険証などで本人確認をさせていただきます。

メンタルヘルス・ヨガ
「ヨガで体と心をリラックス」

何かと忙しい毎日でイライラしやすかったり、やる気が出ないなど、疲れがたまっているませんか。ヨガは、体と心のバランスを整え、リラックスできる効果が期待できます。さあ、体と心をほぐし、明日からの元気をたくわえましょう。

とき▶11月30日(水)午前10時～11時30分（午前9時30分受付開始）

ところ▶保健センター

講師▶加藤千恵子さん（東洋大学 教授）

対象▶市内在住・在勤の人

定員▶40人【先着順】

申込み▶11月7日(月)午前9時から直接または電話で健康増進課へ。

〈広告〉

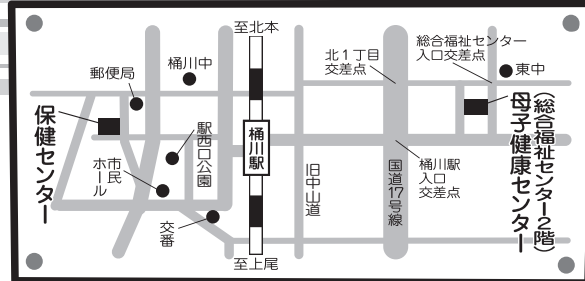
welcia ウエルシア桶川泉店

24時間

営業はじめました！

〒363-0021
埼玉県桶川市泉 1-8-6

☎048-789-2115

24時間
365日
営業健康増進課
（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

種 別	と き	ところ	受付時間	内 容
4か月児健診	11月11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1日(火) 12月6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14日(月) 12月12日(月)	保健センター		
1歳6か月児健診 （個別通知あり）	11月16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18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	11月28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

母子健康
相 談

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》	平成29年 1月12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	15人
	平成29年 1月16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	15人
パパママ体験 クラス 《要予約》	11月5日(土) 12月3日(土) 10:00～12:00		9:45～10:00	妊娠24～36週の妊婦と夫（祖父母になられる方歓迎） 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10日(木) 12月1日(木) 10:00～12:00		10:00～11:15	2～6か月児と保護者 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

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様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。

おとなの
健康相談

種 別	と き	ところ	受付時間	対象者および内容
いぬいも 3p お立ち寄り 健康相談	11月8日(火)	保健センター	9:30～11:00	対象 成人 内容 血圧測定、生活習慣病予防・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！ ※奇数月のみの開催になります。

※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。

ノロウイルスによる
食中毒に注意を!!

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎は、冬場に多く発生する傾向があります。正しく予防して、ノロウイルスから身を守りましょう。

◎手洗いをしっかり

帰宅後、トイレの後、食品を調理する前、食事の前は必ず手を洗いましょう。石けんはよく泡立てて、すすぎは流水で十分に行いましょう。2度洗いが効果的です。

◎食品の加熱は中心まで十分に

調理の際は、食品を中心温度85℃～90℃で90秒間以上加熱しましょう。特にカキなどの生食は控えましょう。

◎清掃・消毒でいつも清潔に

トイレは清潔に保ちましょう。調理器具はよく洗ってから、熱湯などで消毒しましょう。

◎おう吐物や下痢便の処理に注意

マスクと手袋を着用し、雑巾やタオルなどで汚物をしっかりふきとった後、塩素系消毒剤を用いて消毒処理しましょう。処理後はしっかり手洗い、うがいをしましょう。

問合せ ☎ 鴻巣保健所 ☎ 048-541-0249

健康づくり
幸せづくり

「肩の痛み」について

「肩の痛み」と聞いて、皆さんはどんな痛みを連想しますか。「肩こり」から首の周りの痛みを想像する人もいるでしょうし、腕の付け根である関節の肩の痛みを想像する人もいます。医学的には「肩」は、関節のことを指します。首が原因で肩の周りに痛みが起ることもあり、肩の痛みの考え方についてお話しします。

いる場合もあるのです。これらの痛みの原因はそれぞれ違い、その治療も異なります。

「五十肩」は自然に治ることも多いのですが「がん」が原因ならばもちろん自然には治りません。では、どう見分けたら良いのでしょうか。

簡単ではありませんが、いくつか注意点がありません。

まずはキツカケです。ケガや運動など痛みの原因はありますか？また、どんな時に痛いですか？動かすと痛いですか？それとも動かさなくても痛いですか？関節の動きはどうでしょうか？反対側と比べて悪くなっていますか？誰かに手伝ってもらおうとどうでしょうか？温めると痛みが楽になりますか？

多くの肩の痛みの場合、ケガがなければ温めると楽になることが多いのですが、特に原因がなく、じっとしていても痛い、夜間に痛い場合は注意が必要です。病院に行った際に先ほどの注意点を医師に説明すると診断がスムーズに行えますので自分なりに評価すると良いと思います。いずれにしても2～4週間以上痛みが続く場合は医師に相談されることをお勧めします。

【一社】桶川北本伊奈地区医師会

＜ 広告 ＞

離婚・借金問題・相続・その他各種法律問題

「これって法律問題なのかな・・・。」ということも、お気軽にご相談ください。

桜木中央法律事務所

弁護士 大塚 俊・弁護士 浦沢 香里（埼玉弁護士会所属）

☎ 048-783-3106

さいたま市大宮区桜木町2-337-4 小泉ビル3階 JR高崎線 大宮駅 徒歩5分

初回 1 時間 法律相談 無料

※電話予約の上ご来所ください。

外壁塗装工事

埼玉県知事 許可（般-22）第56065号

二子エー塗装

（ホームページ）桶川市 二子エー塗装 検索

桶川市下日出谷943-228

☎ 048-786-0004

☎ 0120-137-156

住まいの塗り替え
お任せください