



- ・特に記載がない場合、▶会場：保健センター、▶費用：無料
- ・☎の問い合わせ先：健康づくり推進課(☎343-0023東越谷10-31保健センター内)☎960-1100、☎967-5118
- ・コバトン：埼玉県コバトン健康マイレージポイント対象事業

ご協力ください 愛の献血

時間 全血献血…10:00～17:30
成分献血…10:00～16:30(年末年始は要予約)

会場 イオンレイクタウンmori1階
閩越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737 詳細はこちら



●● 休日当番医・薬局 ●●

診療時間は医療機関や診療内容によって異なります。受診する際は必ず電話をしたうえで、医療機関の指示に従ってください。1月1日(祝)～3日(水)の休日当番医・薬局は広報こしがや12月号をご覧ください。

そのほか、日曜日・祝日に診療を行う医療機関や薬局は市ホームページをご覧ください。

発熱がある方の診療が可能な医療機関

新型コロナウイルス検査実施医療機関

1月8日(祝)

南越谷小林眼科医院 ☎989-7271

南越谷1-20-12MTビル2階/眼

発熱 ひまわりクリニック ☎990-8801

蒲生旭町7-21/内・消

深代歯科医院 ☎977-3350

弥十郎634/歯・小歯

(有)光和薬局 ☎989-0266

蒲生旭町8-6

講座・教室

コバトンポイントを集めてグッズをもらう！ ハッポちゃん体操公開練習

▶日時：1月16日(火)、10:00～11:00

▶会場：荻島地区センター

▶持ち物：飲み物

▶申込み：1月15日(月)までに電子申請、電話



コバトン健康マイレージ新アプリ参加者向け講習会

コバトン健康マイレージ事業は令和6年3月で終了し、4月から新アプリ「コバトンALKOOマイレージ」を利用した事業に移行します。

事前に無料版ALKOOアプリをインストールして講習会にご参加ください。



▶日時：1月26日(金)、14:00～15:00

▶対象：市内在住でコバトンALKOOマイレージ事業へ参加希望のある方50人

▶持ち物：スマートフォン

▶申込み：1月5日(金)から電子申請、電話

*詳しくは、市ホームページを参照

料理教室

▶内容：講話、調理実習

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具、上履き

▶申込み：1月10日(水)から電子申請、電話

〇ラク楽！ 男の料理教室「煮物料理に挑戦」

▶日時：2月15日(木)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の男性24人

〇おいしいランチで健康づくり！ 「野菜料理教室」

▶日時：2月28日(水)、10:00～13:00

▶会場・対象・定員：下表のとおり

会場	対象	定員
保健センター	市内在住の方	24人
大沢地区センター		16人
南越谷地区センター		

継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

▶日時：2月22日(木)、10:00～11:30

▶内容：栄養士による講話

▶対象：市内在住の方10人

▶持ち物：筆記用具、電卓

▶申込み：1月10日(水)から電子申請、電話

8人に1人が腎臓病!? 腎臓病予防セミナー

▶日時：2月15日(木)、14:30～16:00

▶内容：基礎知識と予防方法等についての講話

▶講師：小尾医院医師の大岡弘之さん

▶対象：市内在住の方50人

▶持ち物：健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具

▶申込み：1月11日(木)から電子申請、電話

コバトン痛み予防教室～腰の痛み編～腰の痛みの原因を知り、運動で予防しよう

▶日時：1月25日(木)、10:00～11:30

▶内容：講話、家でできる体操・ストレッチ
▶対象：市内在住で医師による運動制限のない方10人

▶持ち物：飲み物、バスタオル、筆記用具。運動のできる服を着用

▶申込み：1月9日(火)から電子申請、電話

65歳からの心の健康講座「自分自身を大切に生きましょう～セルフコンパッションのすすめ～」

▶日時：2月20日(火)、14:00～15:30

▶会場：中央市民会館4階第13～18会議室

▶内容：高齢者が抱えるストレスや自己肯定感の特徴、自分自身への思いやりを持つことについて

▶講師：埼玉県立大学の森田牧子さん

▶対象：市内在住で65歳以上の方、高齢者支援のための活動に関わる方80人

▶持ち物：筆記用具、マスク

▶申込み：1月17日(水)から電子申請、電話

閩地域包括ケア課☎963-9163

ひきこもり市民教室

▶日時：1月25日(木)、14:00～16:00

▶会場：越谷市保健所2階大会議室

▶内容：ひきこもり世帯の孤立を防ぐために地域でできること、見守り方・支え方

▶講師：ひきこもりの当事者、NPO法人越谷らるごの鎌倉賢哉さん

▶対象：市内在住・在勤・在学で内容に関心のある方、ひきこもりの方の家族等30人

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：1月24日(水)までに電子申請、電話

閩こころの健康支援室☎963-9214

新型コロナウイルスの相談・受診・検査をしたいとき

相談する

●埼玉県コロナ総合相談センター(24時間、無休)

☎0570-783-770

☎050-8887-9553(聴覚障がい者専用)

受診・検査が可能な医療機関を探す

●埼玉県指定診療・検査

医療機関検索システム

検索はこちら



もしものときは



急病について相談したいとき・緊急で医療機関を探したいとき(歯科・口腔外科・精神科を除く。医療行為は行いません)

電話で看護師に相談する

●埼玉県救急電話相談(24時間、無休)

☎#7119または☎048-824-4199

チャットで相談する

●埼玉県AI救急相談

右記の二次元コードを読み取るか、「埼玉県AI救急相談」で検索



●夜間急患診療所(東越谷10-31越谷市保健所内。無休)☎960-1000

診療科目	内科・小児科
受付時間	19:30～22:30
診療時間	20:00～23:00

* 内科的疾患のみの診療です
* 薬の処方原則1日分です
* 電話してからご受診ください