

講座・教室



◎コバトン第38回学校給食研究

協議大会・食育講演会

「みんなで取組む子どもの食へ残し対策」

手話通訳・要約筆記あり

1月29日(水)、午後3時～4時10分 岡中央市民会館劇場 因

講師はお茶の水女子大学教授の赤松利恵さん。岡市内在住の方100人 費無料 申受付中

●コバトンポイントを集めてグッズをもらおう！ ハップちゃん体操公開練習

公開練習に参加しポイントを貯めると、ハップちゃんグッズがもらえます(数に限りがあります)。

1月9日(木)：大沢地区センター、②1月24日(金)：南越谷地区センター。いずれも午前10時～11時30分 随水分補給用の飲み物、室内用運動靴(①のみ) 申当日会場へ



◎コバトン痛み予防教室「肩の痛み編」

1月29日(水)、午前10時～11時30分 岡大袋地区センター 因

作業療法士による肩の痛みについての講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学びます

岡市内在住で医師による運動制限のない方20人 随運動のできる服装、水分補給用の飲み物、浴用タオル、筆記用具、室内用運動靴 申1月7日(火)から

●コバトン旬の野菜をおいしく食べよう！ ヘルシークッキング「高コレステロール予防」

新しい年を迎えて



越谷市医師会

会長 登坂 薫

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年5月に令和という新しい年号になり、一年も経たずに令和2年となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。市民の皆様方におかれましては、今年も健やかで安心して過ごせる年になるように

医師会員一同心より願っております。私たちも気分一新して越谷市の医療に携わっていききたいと考えています。

今年の一歩の話題は、新保健センターの新設です。越谷市保健所に隣接し、保健所と同規模の建物が竣工します。そこに保健センターだけでなく、

●個人の体力に合わせた運動「インターバル速歩」講演会&体験会

1月31日(金)、▽講演会：午後1時30分～2時45分、▽体験会：午後2時45分～3時45分 岡

獨協医科大学埼玉医療センター第1会議室 因講師はインターバル速歩創始者で信州大学名誉教授の能勢博さん。体験会はJTRCスタッフ 岡65歳以上の足腰に不安のある方80人 随体験会に参加する方は運動のできる服装 費無料 申当日会場へ

岡獨協医科大学埼玉医療センターハビリテーション科 965114928

◎40代から50代を迎える貴女に「Ki・Re・iのススめ」

更年期とうまく付き合おう、2月7日(金)・12日(水)・26日(水)・3月2日(月)(全4回)。初回は午後1時30分～3時30分、2回目以降は午前10時～正午

2月7日と3月2日は中央市民会館、2月12日・26日は男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 因医師、保健師などによる講演、講座。2月7日(堀中醫院医師の堀中俊孝さんによる講演)と3月2日(埼玉県立大学准教授の兼宗美幸さんによる講演)は公開講座のため、1

回限りの参加可。詳しくは市民健康課へ 岡市内在住の女性40人 随筆記用具 申電話または市ホームページから電子申請で申し込み

◎ヘルシーキッズスクール

1月13日(木)、②2月17日(月)、午前10時～11時30分(全2回) 因①食生活・歯科保健の講話、おやつを試食、ブラッシング指導 ②親子での運動 岡2歳のお子さんとその保護者25組 随水分補給用の飲み物、筆記用具、歯ブラシ(①のみ) 申1月6日(月)から

◎ラク楽！ 男の料理教室 日本味の食べ歩き 岡広島編

1月21日(火)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 岡24

人 費500円 申受付中

共同参画支援センター「ほっと越谷」 因医師、保健師などによる講演、講座。2月7日(堀中醫院医師の堀中俊孝さんによる講演)と3月2日(埼玉県立大学准教授の兼宗美幸さんによる講演)は公開講座のため、1

人 費500円 申受付中

◎継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食講座

2月7日(金)、午前10時～11時30分 因糖尿病を予防する食生活 岡10人 申受付中

●埼玉県コバトン健康マイレージ参加者への特定健診受診ポイント付与について

健康マイレージ参加者で県のアンケートフォームで回答した方(アンケートフォームに入力できない方は事前に事務局へ連絡してください)に一律3万ポイント(抽選1回分)を付与します。期間は2月29日(出まで) 詳しくは埼玉県コバトン健康マイレージホームページ(https://kobaton-mileage.jp/)をご覧ください。

岡埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 05701103558 10

「というテーマでした。今年には災害について取り上げます。越谷市のハザードマップの解説、避難所、救護所はどこにあるのか、災害時の要支援者とは何か、トリアージとは何か、その時医師会は何をするのか、そして日頃の心構えなどについて議論する予定です。是非皆様に災害に関心を持っていただき、奮ってご参加いただけるように願っています。

歯科医師会、薬剤師会とともに越谷市医師会も移転します。隣接した保健所、市立病院と協働し越谷市の医療の一大拠点となります。また医師会には、医師会立訪問看護ステーション、医療と介護の連携窓口が入り、さらに効率的に地域医療に貢献できる体制となります。

さて、災害に関してですが、今までは越谷市は東京湾直下型地震、茨城県南部地震だけを考慮していれば良かったのですが、昨今の気象状態からは水害も考えなくてはならな

くありません。昨年の台風19号、19号では近隣都県に大きな被害が出ました。19号の時は一時的に1000人の市民が避難所に避難しました。そこで、市民の皆様が安心して過ごせるように医師会は一歩協力し、「災害は忘れる前にやってくる」をモットーにし、それに立ち向かっていく所存です。

医師会では毎年秋に、市民会館劇場で市民と医師のシンポジウムを開催しています。ここ数年は「超高齢社会を健康に健やかに過ごすための講座」明るく楽しくいきいきと

子どもアレルギー教室 アトピー性皮膚炎と乳幼児のスキンケアについて

*保育はありませんが、ご相談ください

〈日時〉 1月30日(木)、午後1時30分～3時30分

〈会場〉 保健センター2階プレイルーム

〈内容〉 講話、参加者同士の交流。

講師は滝口皮膚科医師の滝口光次郎さん

〈対象〉 乳幼児を持つ保護者25人

〈費用〉 無料

〈持ち物〉 筆記用具

〈申込み〉 受付中。電話で下記へ

岡市民健康課 0978-3511

お問い合わせ先は保健センター 0978-3511です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。

特に記載がない場合の会場・問い合わせ先は保健センター 0978-3511です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。

お問い合わせ先は保健センター 0978-3511です。◎は事前に保健センターへの申し込みが必要です(電話可。申し込み順)。

献血は午前9時45分～午後5時30分、成分献血は午前9時45分～午後4時30分です。献血できる場所は日本赤十字社ホームページで検索できます。岡保健総務課 0973117530

愛の献血

越谷レイクタウン献血ルーム(イオンレイクタウンmoe 11階) 0987113737で献血ができます。全血

協力ください

ご協力ください

インフルエンザに注意しましょう

インフルエンザが流行しています。インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然、現れることが特徴です。併せて普通のかぜと同じように、のどの痛みやせきなどの症状も見られます。

インフルエンザにかかって、軽症で回復する方もいますが、中には肺炎や脳症を併発して重症化してしまう方もいます。また、高齢の方は、特徴的な症状が出にくい場合(高熱が出ない、なんとなく体調が悪いなど)もあります。

次の点に注意して、インフルエンザを予防しましょう。

・予防接種が有効です。早い

・人が集まる場所への外出をできるだけ控え、流行期はマスクをする

・乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50%～60%)を保つ

・せきやくしゃみが出る時はマスクを着用し、他の人にうつさない

岡保健総務課 0973117531

岡保健総務課 0973117531

岡保健総務課 0973117531