



特に記載がない場合の会場は健康づくり推進課(保健センター)、費用は無料。☎の問い合わせは健康づくり推進課へ。おかけ間違いにご注意ください。
コバトンは埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。
 新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、各種事業を中止または延期する場合があります。詳しい状況は、市ホームページに随時掲載しています。

健康づくり推進課 (保健センター)
 ☎343-0023
 東越谷10-31

越谷市保健所
 市立病院
 市役所前中央通り
 ★保健センター
 ☎960-1100
 FAX 967-5118

●● 休日当番医 ●●

12月29日(木)～1月3日(火)・9日(祝)の休日当番医は、今号10面に掲載しています。

講座・教室

40代から50代を迎える貴女に『Ki・Re・iのススメ』～更年期とうまく付き合おう～

▶日時・内容・講師：下表のとおり

日時	内容	講師
2月10日(金)、13:30～15:30	自分のカラダと向き合おう！～知ってほしい！40代からのカラダの変化～	堀中医院の堀中俊孝さん
2月20日(月)、10:00～12:00	①女性のための「健康づくり栄養」いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から健康に ②カラダの変化と上手に付き合おう	①明治安田生命保険相互会社社員 ②健康づくり推進課保健師
3月1日(水)、10:00～12:00	これからの未来予想図を描いてみよう～40代からいきいき過ごすために～	埼玉県立大学の兼宗美幸さん

▶対象：市内在住の女性30人

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：12月22日(木)から、電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



コバトン そうだったのか！ 健診結果の上手な見方～特定健診結果説明会～

▶日時：1月19日(木)、13:30～15:30

▶会場：保健センター2階多目的会議室

▶講師：関医院医師の六波羅明紀さん

▶対象：市内在住の方30人

▶持ち物：健康診査の結果(お持ちの方)、筆記用具

▶申込み：12月8日(木)から、電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



コバトン 継続が大事！ 糖尿病予防のバランス食教室～講話編～

▶日時：1月31日(火)、10:00～11:30

▶内容：栄養士による糖尿病を予防する食生活についての講話

▶対象：市内在住の方10人

▶持ち物：筆記用具、電卓

▶申込み：12月8日(木)から電話で申し込み

オンライン食育講演会「食生活で免疫力アップ～感染症に負けない体づくり～」

▶配信期間：12月14日(水)～1月13日(金)

▶内容：免疫力アップのための食事のポイント、意識してとりたい栄養素など

▶講師：女子栄養大学の林芙蓉さん

▶受講料：無料(通信料は自己負担)

▶視聴方法：パソコン、スマートフォンなどで、市ホームページまたは右記の二次元コードから視聴



コバトン ポイントを集めてグッズをもらおう！ ハッポちゃん体操公開練習

▶日時：12月21日(水)、10:00～11:00

▶会場：新方地区センター

▶持ち物：飲み物

▶申込み：12月20日(火)までに、電話または右記の二次元コードから電子申請で申し込み



コバトン ヘルシークッキング「コレ捨て対策！～高コレステロール予防の食事～」

▶日時：1月26日(木)、10:00～13:00

▶対象：市内在住の方12人

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、筆記用具、上履き、手拭き用タオル

▶申込み：12月8日(木)から電話で申し込み

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～

▶日程・時間・会場：下表のとおり

日程	時間	会場
1月5日(木)		中央市民会館5階第2・3会議室
1月12日(木)	9:30 }	中央市民会館5階第4～6会議室
1月19日(木)		
3月2日(木) (フォローアップ講座)	11:30	中央市民会館5階第2・3会議室

▶内容：歯科医師による講話、歯科衛生士による口腔体操、管理栄養士、運動指導士による講話、運動など

▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人

▶持ち物：筆記用具、運動のできる服装、運動靴、飲み物、タオル

▶申込み：12月8日(木)から直接または電話で地域包括ケア課へ

フレイルチェック3つ以上当てはまると要注意!

- 1年で体重が4～5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った

地域包括ケア課(第二庁舎1階) ☎963-9163

コバトン ロコモ予防教室

▶日時：1月11日(水)、10:00～11:30

▶会場：蒲生地区センター多目的ホール

▶内容：ロコモティブシンドロームについての講話、ロコモ予防のための体操等

▶対象：市内在住で40歳以上の方8人

▶持ち物：運動のできる服装、飲み物、タオル、筆記用具、電卓

▶申込み：12月6日(火)から電話で申し込み

もしものときは

急病について相談したいとき・緊急に診療してくれる医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)を探したいとき

埼玉県救急電話相談(24時間、無休)

電話で 救急電話相談

チャットで AI救急相談

☎ #7119

ダイヤル回線・IP電話・PHSをご利用の方は下記へ

☎048-824-4199



*いずれも医療行為ではなくアドバイスをを行うものです

夜間に急病になったとき

越谷市夜間急患診療所(年中無休)

☎960-1000

所在地	東越谷10-31(越谷市保健所内)	受付時間	19:30～22:30
診療科目	内科・小児科	診療時間	20:00～23:00

*小児科は内科的疾患のみの診療です

*薬の処方原則1日分です。翌日はかかりつけ医をご受診ください

*受診の際は事前に電話連絡のうえ、健康保険証等をお持ちください

《広告》

吉川福祉専門学校

介護福祉士養成(2年間)
 12月3日(土)進路相談会(AM)
 12月19日(月)～23日(金)授業公開
 ※事前予約制
 上記日程以外の学校見学も随時受付中です。
 介護の資格に興味がある方お気軽にお電話ください!

【資料請求・お問い合わせ先】
 吉川福祉専門学校 JR吉川駅下車徒歩5分
 吉川市保1-23-14 TEL048-984-4701

借金問題・離婚・相続・不動産・交通事故・損害賠償 など
 弁護士法人アネロ **せんげん台法律事務所**
 SENGENDAI LAW OFFICE 埼玉弁護士会所属

弁護士 廣部俊介 弁護士 太田恭平
 弁護士 久保美希 弁護士 登坂 望

TEL 048-993-4195
 〒343-0041 埼玉県越谷市千間台西1-8-7 せんげん台Kビル2F

相談料
 ●借金・交通事故被害は無料
 ●法テラス無料相談取扱あり
 ●その他初回相談料 30分 3,000円(税込)

庭木1本から承ります!

お約束
 庭木1本より明瞭料金
 土日でもOKです
 トイレはお借りしません
 お茶はご遠慮します

生垣剪定 長さ1m×高さ2m
 通常 2,200円を (税込)
 先着10名様 1,100円

営業時間 9:00～17:00
 ガーデンエクスプレス
 越谷店/越谷市恩間 693-8
 ☎0120-61-4128