健康ガイド

・特に記載がない場合、▶会場：保健センター、▶定員：先着順、▶費用：無料。持ち物は問い合わせ先へご確認ください
・🐰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、FAX967-5118
・コバトン：コバトンALKOO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
会場　イオンレイクタウンmori1階
問越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(9:30～18:00)、HP8030

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ご受診ください。

そのほか日曜・祝日に診療を行っている医療機関や薬局は市ホームページをご覧ください。

問地域医療課☎972-4777、HP6140

10月14日㈷

工藤脳神経外科クリニック　☎966-2500
花田2-33-19/脳・内

秋山内科小児科医院　☎999-6619
南越谷4-1-17/内・小

せんげん台ほんま歯科医院　☎976-6781
千間台東1-4-9/歯・小歯・矯歯・歯外

花田薬局　☎963-5253
花田2-33-2

11月4日㈷

新越谷病院　☎964-2211
元柳田町6-45/内

中村医院　☎987-5261
大成町2-113/内

新越谷駅そうごう歯科　☎940-6375
南越谷1-11-4東武新越谷駅ビルヴァリエ1階/歯・小歯・矯歯・歯外

ゆみ薬局越谷店　☎969-5300
元柳田町3-13

オリーブ薬局　☎990-4101
大成町6-401-1

講座・教室

お口と栄養と運動の元気塾～フレイルを予防しよう～(全4回)

▶**日時**：11月7日㈭・14日㈭・21日㈭・12月26日㈭9:45～11:45
▶**会場**：大沢地区センター
▶**内容**：お口や栄養の講話、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、運動靴、飲み物、タオル、マスク。運動のできる服を着用
▶**申込み**：10月8日㈫9:00から。電子申請、電話
問地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

コバトン11月は糖尿病予防月間　糖脂を燃やせ！　糖尿病予防の講座・教室

特に記載のない場合▶**対象**：市内在住の方、▶**定員**：50人、▶**申込み**：10月9日㈬から。電子申請、電話

〇ヘルシークッキング～糖尿病予防の食事～
▶**日時**：11月7日㈭・28日㈭10:00～13:00
▶**定員**：各日24人
▶**材料費**：500円
HP8628

〇にこにこペースで歩こう！　はじめてのウオーキング教室
▶**日時**：11月8日㈮10:00～12:00
▶**定員**：30人
▶**持ち物**：飲み物
HP75762

〇健康アップ！　かんたん運動セミナー
▶**日時**：11月11日㈪14:00～16:00
▶**会場**：中央市民会館3階多目的ホール
▶**定員**：30人
▶**持ち物**：飲み物
HP8634

〇血糖値が高めの方へ　糖尿病予防セミナー
▶**日時**：11月13日㈬13:30～15:00
▶**講師**：越谷レイクタウン内科医師の藤本まどかさん
HP8636

〇糖尿病予防の生活スタイル講座
▶**日時**：11月19日㈫10:00～11:30
HP8625

〇糖尿病との向き合い方セミナー～ここで食い止める！　重症化を防ごう～
▶**日時**：11月20日㈬14:00～15:30
▶**講師**：まつもと内科医師の松本和久さん
HP8644

コバトン膝の痛みの原因を知り、運動で予防しよう　痛み予防教室～膝の痛み編～

▶**日時**：11月19日㈫10:00～11:30
▶**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**：10月7日㈪から。電子申請、電話
HP8620

第25回市民と医師のシンポジウム

▶**日時**：10月20日㈰13:00開場、13:30開演
▶**会場**：サンシティ小ホール
▶**内容**：▷第1部…「自分の腎臓に声を傾けてみませんか？～越谷市の現状と保健師の介入について～」　▷第2部…獨協医科大学埼玉医療センター腎臓内科教授の竹田徹朗さんによる講演「あなたの腎臓、大丈夫？～役に立つ慢性腎臓病の話～」　▷第3部…講演に関する質疑応答(シンポジウム)
▶**テーマ**：超高齢社会を健康に生きるために～慢性腎臓病(CKD)について～
▶**定員**：490人
▶**申込み**：当日会場へ
＊手話通訳・要約筆記あり
問越谷市医師会☎910-9134、健康づくり推進課☎960-1100、HP91200

在宅医療・介護連携推進事業市民講演会「落語で学ぼう！」～後悔しない人生を送るために～

▶**日時**：11月8日㈮13:00～14:30、12:30開場
▶**会場**：中央市民会館4階第16～18会議室
▶**内容**：落語「天国からの手紙」とACP(人生会議)・相続・遺言に関する講話
▶**講師**：行政書士で社会人落語家の生島清身(いくしまきよみ)さん
▶**対象**：市内在住・在勤の方80人
▶**申込み**：10月8日㈫から。専用フォーム
問越谷市医療と介護の連携窓口(越谷市医師会)☎910-9140(9:30～17:00。土・日・祝除く)

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**：10月29日㈫10:00～11:00
▶**持ち物**：飲み物
▶**申込み**：10月28日㈪まで。電子申請、電話
HP8639

発達障がいの家族教室

▶**日程・内容・講師**：下表のとおり

日程	内容	講師
10月31日㈭	発達障がいの理解と対応について	順天堂越谷病院医師
11月21日㈭	当事者、家族の体験談について	当事者の家族

▶**時間**：14:00～16:00
▶**会場**：第三庁舎5階会議室5・6
▶**対象**：市内在住・在勤・在学で発達障がいの当事者を抱える家族各日30人
▶**持ち物**：筆記用具
▶**申込み**：10月24日㈭まで。電子申請、電話
問こころの健康支援室☎963-9214、HP91197

もしものときは

●夜間急患診療所
(東越谷10-31越谷市保健所内。無休)
☎960-1000　HP5720

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
＊薬の処方は原則1日分です
＊受診の際は電話連絡のうえ、マイナ保険証等をお持ちください

切り取り線

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

薬剤師に直接相談　薬の相談日

10/8㈫ 13:00～15:00
開催日の1週間前までに電話で下記へ
問越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)
☎960-4100