

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、120967-5118

・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(年末年始は変更の可

能性あり) 間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



12月29日月~1月3日土・12日紀の休日当番 医・薬局は、今号12面に掲載しています。

健(検)診・相談

②食生活なんでも相談

▶日時:1月8日休9:00~12:00

▶内容:栄養士による個別相談 ▶対象:市内在住の方3人

▶申込み:電子申請(128690)、電話

☆歯科健診・相談〜歯つらつ! お口の健康〜

▶日時・会場・電子申請:下表のとおり

日時	会場	電子申請
12月24日(水) 13:30~15:00	児童館ヒマワリ	
1月7日俶 13:30~15:00	児童館コスモス	

▶内容:歯科健診・相談。治療は行いません

▶対象:お子さんと保護者各日20人 ▶申込み:電子申請(■8654)、電話

お知らせ

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行警報が昨年度よりも約 1カ月早く発令されています。基本的な感染対 策と体調管理に努めましょう。

インフルエンザの感染を予防するためには、

- ・咳エチケット
- ・手洗いの励行
- ・適度な湿度の保持
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 がポイントです。

感染予防の具体的な方法など、よ •• り詳しい内容は市ホームページをご 覧ください。



間感染症保健対策課☎973-7531、 1127270

講座・教室

🐱 <mark>コバトン</mark>ハッポちゃん体操公開練習

▶日時:12月18日休)10:00~11:00

▶会場:荻島地区センター多目的ホール

▶持ち物:飲み物

▶申込み:当日会場へ(Ⅲ8639)

🍯 コバトン 食育クッキング 「ヘルシー正月料理 を作ろう!」



▶日時: 12月19日金10:00~13:00

▶內容:講話、調理実習 ▶対象:市内在住の方24人

材料費:500円

▶持ち物:エプロン、三角巾、マス ク、タオル、室内履き、筆記用具

▶申込み:電子申請(m28628)、電話



▶日時:12月25日休10:00~11:30

▶内容:保健師と栄養士による講話

▶対象:市内在住の方30人

▶申込み:電子申請(Ⅲ28625)、電話

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:1月8日休·15日休·22日休·2月26日 (本)9:45~11:45

▶会場:桜井地区センター多目的ホール

▶内容:講話、□腔体操、運動など

▶対象:市内在住で運動制限のない65歳以上の

▶ **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:12月8日(月)9:00から。電

子申請、電話

間地域包括ケア課☎963-9163、Ⅲ80889

手な見方~特定健診結果説明会~

▶日時:1月21日(水)13:30~15:00

▶講師:なかの内科・呼吸器クリニック医師の

仲野堅太郎さん

▶対象:市内在住の方80人

▶持ち物:健康診査の結果(お持ちの方)、筆記

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

●埼玉県AI救急相談

インターネットでも検索できます

全国の医療機関や薬局を検索

●医療情報ネット(ナビイ)



用具

▶申込み:12月3日(水)から。電子申

請(冊8635)、電話

😈 コバトン<mark>ロコモ予防教室</mark>

▶日時:1月9日金10:00~11:30

▶会場:蒲生地区センター多目的ホール ▶内容:講義、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**:飲み物、タオル、筆記用具、電卓。

運動のできる服を着用

▶申込み:12月10日(水)から。電子申

請(**服**8619)、電話



きるために」

▶日時:2月1日(日) 13:30~15:00(13:00開場)

▶会場:中央市民会館劇

▶講師:フリーアナウン サーの笠井信輔さん

▶対象:市内在住・在勤の方250人

▶申込み:12月8日(月)9:00から。専用

間越谷市医療と介護の連携窓□(越谷市医師会) ☎910-9140(9:30~17:00。土・日・祝除く)

る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〜(全3回)

▶日程・内容:下表のとおり

日程	内容	
2月6日金	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〜(講師:堀中医院の堀中俊孝さん)	
2月20日	・更年期女性をサポートする大豆由 来成分について〜自分と上手に付 き合える毎日を〜(講師:大塚製薬) ・カラダの変化と上手に付き合おう (講師:健康づくり推進課保健師)	
3月6日金	これからの未来予想図を描いてみよう〜40代からをいきいき過ごすために〜(講師:埼玉県立大学の兼宗美幸さん)	

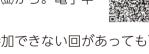
▶時間:各日13:30~15:00 ▶対象:市内在住の女性30人

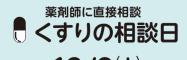
▶持ち物:筆記用具

▶申込み:12月19日金から。電子申

請(聞60316)、電話

*原則コース制。参加できない回があっても可





12/9火 13:00~15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

間越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階) **2**960-4100



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) **23**960-1000 **112**5720

切り取り 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

*受診の際は電話連絡のうえ、マイナ

*薬の処方は原則1日分です

保険証等をお持ちください

チャットで相談する

インターネットでも検索できます



