



・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、☎967-5118

・コバトン：コバトンALKOOマイレージポイント対象事業

●●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。受診の際は必ず事前に電話連絡のうえ、医療機関の指示に従ってご受診ください。

＊8月11日(祝)～16日(日)に診療を行う医療機関は8月上旬に市ホームページに掲載します

☎地域医療課☎972-4777、HP6140

8月11日(祝)

東大沢整形外科内科リハビリテーションクリニック ☎967-1231/大沢3219-19/整

弥栄医院 ☎974-4407/弥栄町1-105-184/内

みはる薬局 ☎960-3399/大沢3219-10

R'センジュドウ薬局 ☎979-5559/弥栄町1-105-183

講座・教室

☎コバトン食育クッキング「ビタミンたっぷりの夏野菜を味わう料理を作ろう！」

▶日時：8月18日(火)10:00～13:00

▶内容：グループで調理実習

▶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、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具

▶申込み：電子申請(HP8628)、電話

☎コバトンヘルスメイトの料理教室「831(やさい)をおいしく食べよう！」

▶日時：8月26日(水)10:00～13:00

▶会場：桜井地区センター、蒲生地区センター、保健センター

▶内容：たっぷり野菜の焼きビーフン等の調理

▶対象：市内在住の方

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具

▶申込み：電子申請(HP8630)、電話

☎コバトン食事から予防する「糖尿病講座」

▶日時：8月21日(金)10:00～11:00

▶内容：栄養士による食事の話

▶対象：市内在住の方10人

▶申込み：電子申請(HP8625)、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：9月3日(木)・10日(木)・24日(木)・10月22日(木)9:45～11:45

▶会場：出羽地区センター多目的ホール

▶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、運動などを通してフレイル予防のポイントについて学ぶ

▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の方15人(先着)

▶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：8月7日(金)9:00から。電子申請、電話

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

☎コバトン歯とお口の健康づくり講演会「命を狙う口腔細菌part2～最高の腸活はお口のケアから～」

▶日時：9月24日(木)13:30～15:00

▶内容：歯周病等が全身の健康に及ぼす影響と「お口と腸」の関係について

▶講師：西方ファミリー歯科の金子孝彦さん

▶対象：市内在住の方50人

▶申込み：8月20日(木)から。電子申請(HP72311)、電話

☎コバトンヘルスメイトの男性クッキング「一緒に簡単メニューを作ろう！」

▶日時：9月9日(水)10:00～13:00

▶内容：グループで調理実習

▶対象：市内在住の男性24人

▶材料費：500円

▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具

▶申込み：電子申請(HP8630)、電話

65歳からのいきいき元気教室

▶日時：9月25日～11月6日の金曜日(10月30日を除く)13:30～15:00

▶会場：出羽地区センター

▶内容：健康チェック、簡単な運動

▶対象：市内在住の65歳以上で運動習慣・運動制限がなく、毎回参加できる方30人(抽選)



急病のときは

●越谷市夜間急患診療所(年中無休)

☎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
所在地	東越谷10-31 (越谷市保健所内)

＊内科的疾患のみの診療です

＊薬の処方原則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

＊症状に応じて入院等の必要があれば連携病院へおつなぎします

〈相談医療機関を探したいとき〉

(歯科・口腔外科・精神科を除く)

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

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)

インターネットでも検索できます

切り取り線

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

☎越谷レイクタウン献血ルーム☎987-3737(9:30～18:00。年中無休)、HP8030

▶持ち物：タオル、飲み物、筆記用具、ヨガマット。運動のできる服を着用

▶申込み：9月4日(金)～8日(火)。電子申請。定員に空きがある場合、9月14日(月)～18日(金)に電話で受け付け

☎スポーツ振興課☎963-9284、HP121396

☎コバトン市民健康教室(全7回)

▶日程・内容：下表のとおり

日程	内容
9月3日(木)	自分の体を知りたい！ 身体測定と結果の見方を学ぼう
9月10日(木)	自分に合った運動を見つけない！ 大学教授から運動の話を聞こう
9月17日(木)	講話と実習のセット！ 「こころの健康づくり」と「ハッポちゃん体操」に挑戦しよう
9月24日(木) ＊午後開催	おいしく食べたい！ 「歯とお口の健康づくり講演会」に参加しよう
10月1日(木)	健康づくりの基礎を知りたい！ 医師から糖尿病予防の話を聞こう
10月8日(木)	知識を身に付けたい！ あなたも健康マイスターになろう
10月15日(木) ＊13:00まで	基本の食事の形とは！？ ヘルスメイトと一緒に調理実習をしよう

▶時間：10:00～12:00(9月24日は13:30～15:00、10月15日は10:00～13:00)

▶対象：市内在住の方30人

▶材料費：500円(10月15日のみ)

▶申込み：電子申請(HP8632)、電話

☎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：8月27日(木)10:00～11:00

▶持ち物：飲み物

▶申込み：当日会場へ。詳しくは(HP8639)

お知らせ

今日から始める！ フレイル予防

暮らしの中で身体を動かす機会が減少することで、フレイル(虚弱)になりやすいと言われています。

市では、自宅で気軽にできる介護予防体操～越谷リセット体操、越谷マッスルセブン～の動画をYouTubeで配信しています。動画をご覧になれない方向けに、体操を紹介したリーフレットを地域包括ケア課、各地域包括支援センターなどで配布しています。

フレイルの兆候に早く気づき、日常生活の見直しを心がけてフレイルを予防しましょう。

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP54146

薬剤師に直接相談



くすりの相談日

8/18(火)・9/8(火)

13:00～15:00

開催日の1週間前までに電話で下記へ

☎越谷市薬剤師会事務局(保健センター3階)☎960-4100