



- ・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。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。

☎地域医療課☎972-4777、HP6140

10月12日(祝)

新世紀脳神経外科 ☎971-3366

船渡117-1/脳外

イムス埼玉越谷病院(旧新越谷病院)

☎999-6682/蒲生4-13-23/内

11月3日(祝)

乳腺レディースクリニック ☎988-5550

南越谷1-19-2アバンセ南越谷5階/乳腺外科

おおさとファミリークリニック ☎971-3043

大里193-1大里メディカルプラザ2階/内・循・代謝内・小

講座・教室

📞🟢コバトン料理教室

▶日時・内容・電子申請：下表のとおり

| 日時                       | 内容(詳細 HP)                      | 電子申請                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 10月21日(水)<br>10:00～13:00 | 埼玉県のおいしいごはんを味わう定食を作ろう！(HP8630) |  |
| 10月29日(木)<br>10:00～13:00 | 秋の魚を味わう料理を作ろう！(HP8628)         |  |

▶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、電話

📞🟢コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：10月28日(水)10:00～11:00

▶会場：蒲生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。詳しくは(HP8639)

📞🟢コバトン痛み予防教室～膝の痛み編～膝の痛みの原因を知り、運動で予防しよう

▶日時：10月29日(木)10:00～11:30

▶内容：講話、家でできる体操やストレッチ

▶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8日(木)から。電子申請(HP8620)、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：11月5日(木)・12日(木)・19日(木)・12月24日(木)9:45～11:45

▶会場：北越谷地区センター大会議室

▶内容：講話、口腔体操、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

▶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5日(月)9:00から。電子申請、電話

☎地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

📞在宅医療・介護連携推進事業市民講演会「エンディングノート」上映会と砂田麻美監督講演会～人生会議(ACP)を考える～

▶日時：11月10日(火)13:30～16:30(13:00開場)

▶会場：中央市民会館劇場

▶内容：映画「エンディングノート」の無料上映会、同映画監督の砂田麻美さんによるACP(人生会議)に関する講演会

▶対象：市内在住・在勤の方280人

▶申込み：10月5日(月)から。専用フォーム。手話通訳・要約筆記あり

☎📞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)

📞アルコール依存症の家族教室(全3回)

▶日時・内容(講師)：下表のとおり

| 日時                       | 内容(講師)                       |
|--------------------------|------------------------------|
| 11月16日(月)<br>14:00～16:00 | アルコール依存症の理解と対応(白峰クリニック医師)    |
| 11月24日(火)<br>14:00～16:00 | 家族の役割、家族の対応の仕方(白峰クリニック公認心理師) |
| 11月30日(月)<br>14:00～16:00 | 当事者、家族の体験談(越谷断酒会)            |

切り取り線



## 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



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

▶会場：エントランス棟3階会議室3-2

▶対象：市内在住・在勤・在学でアルコール依存症の当事者の方を抱える家族30人(先着)

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：11月26日(木)まで。電子申請、電話

☎📞こころの健康支援室☎963-9214、HP124613

📞市民公開講座「知って得するがんの話 予防のコツとこれからの治療」

▶日時：11月27日(金)13:00～14:30

▶会場：市立病院西棟3階会議室

▶内容：がん治療と予防についての講演、乳房模型を用いた触診体験(性別不問)

▶対象：越谷市・近隣市町在住の方90人

▶持ち物：マスク着用

▶申込み：当日12:30～13:00に会場へ

☎市立病院看護部☎965-2221(代表)

健(検)診・相談

📞栄養士の個別相談「食生活なんでも相談」

▶日時：10月16日(金)9:00～12:00

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請(HP8690)、電話

📞歯科健診・相談～歯つらつ！ お口の健康～

▶日時：10月28日(水)13:30～15:00

▶対象：市内在住の方20人

▶申込み：電子申請(HP8654)、電話

\* 治療は行いません

📞アルコール関連問題専門相談

▶日時：11月9日(月)・10日(火)13:30から・14:30から・15:30から

▶会場：こころの健康支援室(第三庁舎1階)

▶内容：お酒に関する困りごとの相談

▶対象：市内在住・在勤・在学でアルコールに関する相談をしたい本人、家族各回1組(計6組)

▶申込み：電話

☎こころの健康支援室☎963-9214、HP125127

お知らせ

📞ノロウイルスによる食中毒に注意！

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは、感染力が非常に強く、少量のウイルスでも口から体内に入ること感染します。毎年の患者数は食中毒の中で最多です。原因食品は二枚貝をはじめ、ノロウイルスを保有する調理者が食品を汚染することでさまざまな食品が原因となる可能性があり、特に冬季に発生が多くなります。次の点に注意して感染を予防しましょう。

- ・食事や調理をする前、トイレに行ったあとは、必ずせっけんで手を洗う
- ・食品は十分に加熱して食べる
- ・調理器具は常に清潔に保つ
- ・感染の疑いがある方のおう吐物等は熱湯や次亜塩素酸ナトリウムで消毒しながら処理する

☎生活衛生課☎973-7533、HP7262

薬剤師に直接相談「おくすりの相談日」の開催については、13面をご覧ください