



- ・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●●

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は市ホームページをご覧ください。

☎地域医療課☎972-4777、HP6140

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

11月23日(祝)

埼玉メンタルクリニック ☎940-3067

弥生町17-1越谷ツインシティAシティ301-2区画/精・心内

イムス埼玉越谷病院(旧新越谷病院)

☎999-6682/蒲生4-13-23/内

講座・教室

🟢コバトンロコモ予防教室

▶日時：12月8日(火)10:00～11:30

▶会場：桜井地区センター2階多目的ホール

▶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：11月9日(月)から。電子申請(HP8619)、電話



🟢コバトン食育クッキング「ヘルシー蒸し料理をおいしく食べよう！」

▶日時：11月19日(木)10:00～13:00

▶会場：保健センター2階調理室

▶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



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

切り取り線

🟢コバトンヘルスマイトの料理教室「生涯を元気で骨太に生きるために！」

▶日時：11月25日(水)10:00～13:00

▶会場：保健センター2階調理室

▶内容：グループで調理実習、ミートボールのトマト煮ほか

▶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(HP8630)、電話

🟢コバトン食事から予防する「糖尿病講座」

▶日時：12月8日(火)10:00～11:00

▶会場：保健センター2階調理室

▶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



🟢コバトンコレ、ステ(捨て)よう！
脂質異常症予防セミナー

▶日時：12月16日(水)13:30～15:00

▶会場：保健センター2階多目的会議室

▶内容：脂質異常症の基礎知識と予防方法等についての講話

▶講師：蒲生天神橋クリニック医師の長谷川浩一さん

はせがわ こういち

▶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)、筆記用具

▶申込み：11月11日(水)から。電子申請(HP8636)、電話



🟢コバトンハッポちゃん体操公開練習

▶日時：11月18日(水)10:00～11:00

▶会場：桜井地区センター2階多目的ホール

▶持ち物：飲み物

▶申込み：当日会場へ(HP8639)

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：12月3日(木)・10日(木)・17日(木)・令和9年1月28日(木)9:45～11:45

▶会場：荻島地区センター2階多目的ホール

▶内容：講話、口腔体操、フレイル予防運動

▶対象：市内在住で運動制限のない65歳以上の

〈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

方15人

▶持ち物：タオル、マスク、筆記用具、運動靴、飲み物。運動のできる服を着用

▶申込み：11月6日(金)9:00から。電子申請、電話



☎地域包括ケア課☎963-9163、HP80889

市民公開講座「今のうちに知っておきたいアルツハイマー病」

▶日時：11月15日(日)13:30～15:00(13:00開場)

▶会場：イオンレイクタウンkaze3階イオンホールAB

▶内容・講師：下表のとおり

	内容	講師
第一部	アルツハイマー病の最新情報、認知症の予防	市立病院脳神経内科参事の伊澤奈々さん、市立病院認知症看護認定看護師の篠崎越子さん
第二部	パネルディスカッション	
第三部	越谷市の認知症に対する取り組み	地域包括ケア課職員

▶対象：関心のある方100人(先着)

▶申込み：当日会場へ

☎日本イーライリリー(株)☎080-8912-2378(平日9:00～17:00)

健康体操教室

▶会場・日時・定員：下表のとおり

会場	日時	定員
総合体育館	12月15日・22日・令和9年1月5日・12日・2月9日・3月2日・9日の火曜日9:15～10:45(全7回)	60人
出羽地区センター	令和9年1月8日・15日・22日・29日・2月5日・12日・19日・26日の金曜日13:30～15:00(全8回)	30人

▶内容：健康チェック、健康講話、健康体操等

▶対象：市内在住で運動制限がなく、毎回出席できるおおむね40歳以上の方

▶持ち物：飲み物、筆記用具、タオル(90cm程度)、ヨガマット、室内用運動靴(総合体育館のみ)、ボール(総合体育館のみ)



▶申込み：▷電子申請…11月18日(水)～24日(火)(抽選)▷電話(空きがある場合のみ)…11月30日(月)～12月4日(金)

*複数会場の参加不可。健康チェックの結果によっては参加をお断りする場合があります

☎スポーツ振興課☎963-9284、HP127063



薬剤師に直接相談 おくすりの相談日

11/10(火)・11/24(火)・12/8(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