

**保健センター**  
☎343-0022  
東大沢1-12-1



☎978-3511



対象者は市内在住の方。特に記載がない場合の会場・問合せは市民健康課(保健センター)、費用は無料。○は事前に市民健康課への申し込みが必要(電話可。申し込み順)。電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

【コバトン】は、埼玉県コバトン健康マイレージポイントの対象事業です。



◎楽しく作っておいしく食べよう! 「カルシウムアップ料理教室」

【日時】10月10日(火)、午後2時から  
【場所】中央市民会館4階第17・18会議室  
【内容】講師は順天堂越谷病院摂食・嚥下障害看護認定看護師の佐野亜花里さん  
【申込み】電話またはファクスで左記へ  
【申込先】電話またはファクスで左記へ  
【申込先】電話またはファクスで左記へ

**もしものときは!**

急患診療所などの救急医療は、急患(急性の病気)の診療が対象です。また、医療費が通常と異なる場合があります。日曜日や祝日に診療を行っている医療機関は、市ホームページや、公共施設で配布している「越谷市の休日診療・救急医療のご案内」をご覧ください。

**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。事前に各医療機関に電話連絡のうえ、受診してください。

- 9月18日(祝)  
▷レイクタウン眼科 ☎988-7245  
レイクタウン8-10-6レイクタウンDMビル3階/眼  
▷おきつ内科クリニック ☎999-6728  
新越谷1-26-1/内・消内  
▷いわもと歯科医院 ☎962-6480  
赤山町2-136-1/歯・小歯・矯正  
9月23日(祝)  
▷工藤脳神経外科クリニック  
☎966-2500 花田2-33-19/脳  
▷小島医院 ☎962-8400  
東越谷2-6-1/内・胃内・小  
▷マツナガ歯科医院 ☎989-0008  
蒲生茜町2-14グローリー茜1F/歯・小歯・矯正

**夜間急患診療所**

東越谷10-81 ☎960-1000  
【休診日】なし(年中無休)  
【診療科目】内科・小児科(内科的疾患)  
【受付】午後7時30分~午後10時30分  
【診療】午後8時~午後11時  
\*薬の処方、原則1日分となります。  
翌日は、かかりつけ医を受診してください

**探す 相談する**

- <急病に関する相談>  
●大人の救急電話相談  
#7000または☎048-824-4199  
夜間の大人の急病に関する相談。  
月曜~土曜日は午後6時30分~午後10時30分、日曜日・祝日・年末年始は午前9時~午後10時30分  
●小児救急電話相談  
#8000または☎048-833-7911  
休日や夜間の子ども急病に関する相談。  
月曜~土曜日は午後7時~翌朝7時、日曜日・祝日・年末年始は午前7時~翌朝7時  
<救急病院・救急医療の案内>  
●埼玉県救急医療情報センター  
☎048-824-4199  
医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)を24時間ご案内しています  
<緊急的な精神医療相談>  
●埼玉県精神科救急情報センター  
☎048-723-8699  
休日や夜間の緊急的な精神医療相談。月曜~金曜日は午後5時~翌朝8時30分、土曜・日曜日・祝日・年末年始は午前8時30分~翌朝8時30分

**越谷市薬剤師会**  
薬の相談日(要予約)  
9/12(火)・26(火)・10/10(火)  
午後1時~3時、越谷市薬剤師会事務局(中町6-6)☎960-4100  
\*平成29年4月から開催場所を変更し、予約制となりました。ご注意ください  
\*相談日の1週間前までに電話でご予約ください

◎はじめてさんの男の料理教室「和食を学ぼう」  
【日時】9月29日(金)、午前10時~午後1時  
【内容】因講話と調理実習  
【対象】24人  
【費用】500円  
【申込】9月12日(火)から



楽しく料理が学べます

◎子どもアレルギー教室  
【日時】9月28日(木)、午後1時30分~3時30分  
【内容】因講話はレイクタウンこどもクリニック医師の加藤智治さん  
【対象】因乳幼児を持つ保護者、食物アレルギー等について知りたい方25人  
【持ち物】特筆記用具  
【申込】9月8日  
【費用】400円  
【申込】9月8日  
【申込】9月8日

◎コバトンヘルシークッキング「秋の味覚を楽しむ料理教室」  
【日時】9月28日(木)、午前10時~午後1時  
【内容】因講話と調理実習  
【対象】24人  
【費用】500円  
【申込】9月11日(月)から

●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】9月15日(金)~北越谷地区センター  
【日時】9月16日(金)~大袋地区センター  
【内容】いずれも午前10時~11時30分  
【内容】随水分補給用の飲み物、②は室内用の運動靴  
【会場】当日会場へ



音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか

◎コバトン痛み予防教室  
▽肩の痛み編: 9月10日(金)・20日(金)、午前10時~11時30分  
▽腰痛編: 9月12日(火)から

【内容】因講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ  
【対象】因市内在住で医師による運動制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)

◎コバトンロコモ予防チャレンジ教室  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)

## デンタルスマイル

はちまるにいまる  
8020のお話



越谷市歯科医師会  
Ayaデンタルオフィス  
山田 賢宏

皆さんは歯が何本生えているかご存じですか? 乳歯は何本生えていて、いつ抜け変わったのか?。最初の質問の答えは28本です。手鏡を持って自分の口の中を見てみてください。下の歯を見ると、前歯の中心から数えると、左右対称にそれぞれ奥まで7本生えています。

合計14本、同じように上も14本あるので、全部で28本になります。実際は、親知らずが生えている人もいれば、抜歯をしたり、先天的に歯の本数が少ない人がいるので、必ずしも28本ではありません。

次に、乳歯は2歳半ごろに生えそろう、全部で20本生えます。小学校入学の時期前後から、乳歯は2歳半ごろに生えそろう、全部で20本生えます。小学校入学の時期前後から、乳歯は2歳半ごろに生えそろう、全部で20本生えます。

10時~正午(全3回) ①10月3日(火)、午後2時~3時30分  
②10月10日(火)、午後2時~3時30分  
③10月17日(火)、午後2時~3時30分

【内容】因講話と家で簡単にできる体操やストレッチを学ぶ  
【対象】因市内在住で医師による運動制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人  
【持ち物】因運動の制限のない方20人

【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)  
【日時】9月26日(火) ②10月24日(火)