

市制60 第9回市民講座

「がんになっても自分らしく生きるために」～わが家で過ごすあなた…支える私達～

〈日 時〉 12月3日(日)、午後1時～3時30分

〈場 所〉 サンシティ小ホール

〈内 容〉 第1部 講演「がんになっても自分らしく生き抜くために」講師は国立がん研究センター東病院副看護部長でがん性とう痛看護認定看護師の關本翌子さん

第2部 寸劇「わが家で過ごすあなた…支える私達」

がん＝死というのは一昔前のこと。現在、がん医療は進歩し、外来通院で行われる治療も多くなり、患者さんが在宅で過ごす時間が増えてきています。治療や療養をしながらも、安心して生活できるような提案を、講演と寸劇でお伝えします

〈費用〉 無料

〈申込み〉 当日会場へ

問(一社)越谷市医師会立訪問看護ステーション ☎967-0005



講座・教室



◎コバトン 痛み予防教室(膝) 時12月5日(火)、午後2時～3時30分 陽出羽地区センター 因

◎はじめてさんの男の料理教室 時11月9日(木)、午前10時～午後

住で40歳以上の方20人 時運動



◎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。

時11月27日(月)：保健センター、12月6日(水)：出羽地区センター。いずれも午前10時～11時30分 随水分補給用の飲み物 申当日会場へ

◎コバトン ハッポちゃん体操公開練習 時11月27日(月)：保健センター、12月6日(水)：出羽地区センター。いずれも午前10時～11時30分 随水分補給用の飲み物 申当日会場へ

◎コバトン 禁煙講座 時12月10日(日)、午後1時30分～4時 陽中央市民会館5階第2・3会議室 因医師による講話、呼吸一酸化炭素濃度測定(たばこに含まれている有害成分の摂取状況を調べることができ、禁煙成功者の体験談、座談会 因禁煙に関心の方30人 因受付中

◎コバトン 予防が大事! 糖尿病講座 時12月5日(火)、午前10時～11時 因糖尿病を予防する食生活について 因10人 因受付中

◎コバトン 糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間 11月14日は世界糖尿病デーです 食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう! *コース制ではありません。興味がある講座をお申し込みください

Table with 3 columns: 内容, 日時, 会場. Includes details for nutrition and lecture classes.

〈対象〉 糖尿病予防に関心のある方 〈申込み〉 受付中 問市民健康課 ☎978-3511

保健センター ☎343-0022 東大沢1-12-1 ☎978-3511



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。 11月3日(祝) 川原眼科 ☎954-9887 袋山1403-1/眼 駅ビル医院「せんげん台」 ☎978-1113 千間台西1-67駅ビル5階/内・皮(午前のみ) 大野歯科医院 ☎988-1388 蒲生寿町17-6/歯・小歯・歯口 11月23日(祝) 中井皮膚科医院 ☎965-7127 越ヶ谷1-11-33第1海野ビル1階/皮 やまぐち内科クリニック ☎992-7300 東越谷9-130-1/内・神内・リ 寺内歯科医院 ☎966-2225 赤山町5-5-16/歯

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・緊急に受診できる医療機関の案内> ●埼玉県救急電話相談 #7119または☎048-824-4199 急な病気やけがに関して、看護師の相談員が受診すべきかどうかなどをアドバイスします。また、緊急に受診できる医療機関(歯科・口腔外科・精神科を除く)もご案内します。24時間365日実施 *平成29年9月までは、埼玉県小児救急電話相談(#8000)、埼玉県大人の救急電話相談(#7000)として時間帯を限定して実施していましたが、29年10月から埼玉県救急電話相談(#7119)として24時間365日実施しています

<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) 11/14(火)、11/21(火) 午後1時～3時、越谷市薬剤師会事務局(中町6-6) ☎960-4100 *相談日の1週間前までに電話でご予約ください

▽手づくりおやつ教室：時12月9日(土)、午前10時～午後1時 陽保健センター、増林地区センター 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因小学生と保護者。各会場10組 費1人200円 因受付中

▽野菜料理教室：時11月15日(水)：保健センター ②11月22日(水)：南越谷地区センター。いずれも午前10時～午後1時 ①と②は同じ内容です 因ヘルスマイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習 因各20人 費400円 因受付中

▽65歳からの心の健康講座 つつを予防する生活習慣 時12月1日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館5階第4・5会議室 因つつの予防について。講師は獨協医科大学越谷病院こころの診療科の井原裕さん 因市内在住で65歳以上の方および高齢者支援のための活動に関わる方80人 費無料 因11月8日(水)、午前9時から左記へ 問地域包括総合支援センター ☎963-119

▽65歳からの心の健康講座 つつを予防する生活習慣 時12月1日(金)、午後1時30分～3時(1時10分開場) 陽中央市民会館5階第4・5会議室 因つつの予防について。講師は獨協医科大学越谷病院こころの診療科の井原裕さん 因市内在住で65歳以上の方および高齢者支援のための活動に関わる方80人 費無料 因11月8日(水)、午前9時から左記へ 問地域包括総合支援センター ☎963-119

市制60 第20回

市民と医師のシンポジウム

『超高齢社会を健康に過ごすための講座』～明るく、楽しく、生き生きと!～

①市職員による現状報告「越谷市における「がん検診」について」/越谷市保健医療部市民健康課

②テーマ別講演「肺がんについて」/獨協医科大学越谷病院心臓血管外科・呼吸器外科教授の松村輔二さん、「胃がん・大腸がんについて」/藤田医院院長の藤田安幸さん

〈日 時〉 11月12日(日)、午後1時30分開演(1時開場)

〈場 所〉 中央市民会館劇場

〈対 象〉 332人

〈申込み〉 当日会場へ(1時から受け付け) 〈費用〉 無料

*手話通訳・要約筆記あり

問越谷市医師会 ☎975-6008、市民健康課 ☎978-3511



コバトン 糖脂を燃やせ! 糖尿病予防月間

11月14日は世界糖尿病デーです

食事や運動などさまざまな角度から糖尿病予防を学びましょう!

*コース制ではありません。興味がある講座をお申し込みください

Table with 3 columns: 内容, 日時, 会場. Includes details for nutrition and lecture classes.

〈対象〉 糖尿病予防に関心のある方 〈申込み〉 受付中 問市民健康課 ☎978-3511