



講座・教室

◎基礎から学ぶ男の料理教室
「簡単でおいしい! ポーク
ビーンズを作る」土曜開催
6月23日(土) 午前10時~午後
1時 円講話と調理実習 円24
人 費500円 円6月6日(水)
から

◎コバトンヘルシークッキング
「便利でおいしい! 缶詰め
や乾物を使った料理に挑戦」
6月26日(火) 午前10時~午後
1時 円講話と調理実習 円24
人 費500円 円6月7日(木)
から

◎楽しく作っておいしく食べよ
う! 「バランス料理教室」
6月20日(水) 保健セン
ター 6月27日(水) 蒲生地区
センター。いずれも午前10時~
午後1時 円ヘルスマイト(食
生活改善推進員)による講話と
調理実習(各回とも同じ内容)
円各20人 費400円 円受
付中



健康的でおいしいレシピを紹介

◎コバトン骨粗しょう症予防教
室(結果説明会)
骨量は年齢や生活習慣の影響
で減少しますが、骨の健康を意
識した生活を送ることで減少を
緩やかにできます。若々しい高
齢期を過ごすためにも、骨の健
康を意識してみませんか。
6月25日(月) 蒲生地区セ
ンター 6月27日(水) 7月18
日(水) 24日(火) 保健セン
ター 7月26日(木) 中央市民会館
8月6日(月) 桜井地区セン
ター。いずれも午後1時30分~
3時30分 円医師による骨粗
しょう症の病態・予防などに関
する講演、栄養士・保健師によ
る栄養・運動・日常生活につ
いての講話 円骨粗しょう症に関
心のある方 費無料 円筆記用
具 円6月8日(金)から

◎コバトン痛み予防教室~腰痛
編~
7月4日(水) 25日(水) 午前10
時~11時30分 円理学療法士に
よる腰痛についての講話のほか
家で簡単にできる体操やスト
レッチを学ぶ 円市内在住で医
師による運動制限のない方20人
円運動のできる服装、水分補
給用の飲み物、バスタオル、筆
筒

◎コバトンハッポちゃん体操公
開練習
健康作りのためにあなたも参
加してみませんか。公開練習に
参加しポイント貯めると、
ハッポちゃんグッズがもらえま
す(数に限りがあります)。
6月11日(月) 北越谷地区
センター 6月21日(水) 増林
地区センター 7月4日(水) 新
方地区センター。いずれも午
前10時~11時30分 円水分補給
用の飲み物 円当日会場へ

◎お口と栄養と運動の元氣塾
~フレイル(加齢に伴う衰
弱)を予防しよう~
7月5日・12日(木)、午前9時
30分~11時30分(全2回) 陽
蒲生地区センター多目的ホール
円歯科医師等の専門職による
口腔ケア、食生活、体力アップ
についての講話と運動 円市内
在住で運動制限のない65歳以上
の方40人 費無料 円筆記用
具、運動のできる服装、運動
靴、水分補給用の飲み物、汗拭
きタオル 円6月7日(木)から電
話で左記へ 円地域包括総合支
援センター 963-9163

◎コバトン骨粗しょう症予防教
室(結果説明会)
骨量は年齢や生活習慣の影響
で減少しますが、骨の健康を意
識した生活を送ることで減少を
緩やかにできます。若々しい高
齢期を過ごすためにも、骨の健
康を意識してみませんか。
6月25日(月) 蒲生地区セ
ンター 6月27日(水) 7月18
日(水) 24日(火) 保健セン
ター 7月26日(木) 中央市民会館
8月6日(月) 桜井地区セン
ター。いずれも午後1時30分~
3時30分 円医師による骨粗
しょう症の病態・予防などに関
する講演、栄養士・保健師によ
る栄養・運動・日常生活につ
いての講話 円骨粗しょう症に関
心のある方 費無料 円筆記用
具 円6月8日(金)から

◎コバトン痛み予防教室~腰痛
編~
7月4日(水) 25日(水) 午前10
時~11時30分 円理学療法士に
よる腰痛についての講話のほか
家で簡単にできる体操やスト
レッチを学ぶ 円市内在住で医
師による運動制限のない方20人
円運動のできる服装、水分補
給用の飲み物、バスタオル、筆
筒

◎コバトンハッポちゃん体操公
開練習
健康作りのためにあなたも参
加してみませんか。公開練習に
参加しポイント貯めると、
ハッポちゃんグッズがもらえま
す(数に限りがあります)。
6月11日(月) 北越谷地区
センター 6月21日(水) 増林
地区センター 7月4日(水) 新
方地区センター。いずれも午
前10時~11時30分 円水分補給
用の飲み物 円当日会場へ

◎お口と栄養と運動の元氣塾
~フレイル(加齢に伴う衰
弱)を予防しよう~
7月5日・12日(木)、午前9時
30分~11時30分(全2回) 陽
蒲生地区センター多目的ホール
円歯科医師等の専門職による
口腔ケア、食生活、体力アップ
についての講話と運動 円市内
在住で運動制限のない65歳以上
の方40人 費無料 円筆記用
具、運動のできる服装、運動
靴、水分補給用の飲み物、汗拭
きタオル 円6月7日(木)から電
話で左記へ 円地域包括総合支
援センター 963-9163



越谷市医師会
南越谷メンタルクリニック
990-6636
飯島 毅

大人のADHDについて

最近、新聞や書店、NHK
などマスコミをにぎわしてい
る発達障害についてお話しし
ます。

発達障害には、コミュニ
ケーションが苦手という特徴
をもつ自閉スペクトラム症
(ASD)、字が書けない・読

めない、簡単な計算ができな
い等の問題をかかえた学習症
(LD)、それに注意欠如多
動症(ADHD)という症状

(障害)の総称です。発達障
害は、程度の重い人から軽い
人までさまざまな人がおり、
同じ診断がついていても症状

はさまざまです。最近ではA
DHDやASD単独ではなく
ASDとADHD両方の傾向
がある人が多いのではない
か、と考えられてきているよ
うです。そもそもADHDと
ASDを区別することが難し
い人が多いのも事実です。

子どものころから落ち着き
がなく怪我ばかり。学校では
遅刻や忘れ物が多くて、先生
が言っていることがわからず
注意されてばかり。大人にな
っても仕事のミスが多く、

要領も悪く、上司から何度も
注意される。会議では肝心な
ことを聞き漏らして失敗す
る。真面目に頑張っているの

に「怠け」などと言われる。
また、料理をしているときに
電話がかかってくると、つい
料理していることを忘れて鍋
を焦がしてしまう。頑張っ
ているのだけれど部屋が片づか
ない。買い物に行くとき忘れ
れがあってまたスーパーに買
いに行かなければならない。

これらがあるからと
いって、必ずしもADHDで
あるというわけではありません
ん。またADHDの傾向が
あっても、みずから工夫をし

てうまく職場や家庭に適応し
ている人もいます。例えば、
常に予定表やノートを持ち歩
き、必要なことは必ず記入す
るといった工夫で約束忘れが減
るかもしれません。整理した
ばかりの部屋の写真を撮って
おき、散らかったときにその
写真を参考に片づけてみるの
もよいでしょう。複数の作業
を同時にこなすことが難しく
ければ、1つの作業を終えてか
ら新しい作業に取りかかるよ
うにすると作業の抜けが減る
かもしれません。こういった
工夫には周りの理解と協力が
必要です。焦らずゆっくりと
対処していきましょう。

毎年6月は 食育月間

「食」は健康長寿の基本です。食育に関するさまざまなイ
ベントに参加しましょう 円市民健康課 978-3511

平成30年度がん検診 無料クーポン券を送付します

子宮頸がん検診および乳が
ん検診の無料クーポン券を6
月末ごろに対象者へ送付しま
す(平成30年4月20日現在、
市内に住民票を有する方)。
必ず開封してご確認ください。

子宮頸がん検診および乳が
ん検診の無料クーポン券を6
月末ごろに対象者へ送付しま
す(平成30年4月20日現在、
市内に住民票を有する方)。
必ず開封してご確認ください。

昭和52年4月2日~53年4月
1日生まれの女性
*対象になる方で、無料クー
ポン券が届く前に今年度の
市が実施する子宮頸がん検
診、乳がん検診を受診され
た方は、必ず検診の領収書
を保管しておいてください
円市民健康課 978-3511

消防からの お知らせ

6月23日(土)、午前9時~正
午 陽消防本庁舎 円心肺蘇
生法(AEDを含む) 円市
内在住・在勤・在学の中学生
以上の方30人 費無料 円6
月1日(水)~14日(水)に左記へ
円消防署 974-0136

市制60 越谷市消防団夏季 特別訓練

7月8日(日)、午前8時か
ら。雨天時、グラウンド不良
の場合は中止 陽出羽公園グ
ラウンド 円通常点検:点
検官(市長)が消防団の人
員・服装等を点検し、消防団
活動の規律の保持を図る 円
消防操法大会:消防ポンプ自
動車の運用と消火活動の基本
となる一連の動作を安全・確
実・迅速に行い、日頃の訓練
成果を競う
*一般の見学席あり
円消防本部警防課 974-0104

甲種防火管理新規講習会

7月18日(水)、午前8時50
分~午後5時 ②7月19日
(木)、午前8時50分~正午 陽
消防本庁舎 円市内在住・在
勤・在学で、建物およびテナ
ント等の管理・監督をする方
70人 費3650円(テキスト
ト代) 円7月4日(水)~11日
(水)(土曜・日曜を除く)に
受講申請書に必要事項を記入
し、テキスト代と写真1枚
(3枚×2.5枚)を添え
て、消防本部予防課へ。受講
申請書は消防本庁舎、消防
署、各分署で配布するほか市
ホームページから印刷できま
す 円予防課 974-0101
03



7月18日(水)、午前8時50
分~午後5時 ②7月19日
(木)、午前8時50分~正午 陽
消防本庁舎 円市内在住・在
勤・在学で、建物およびテナ
ント等の管理・監督をする方
70人 費3650円(テキスト
ト代) 円7月4日(水)~11日
(水)(土曜・日曜を除く)に
受講申請書に必要事項を記入
し、テキスト代と写真1枚
(3枚×2.5枚)を添え
て、消防本部予防課へ。受講
申請書は消防本庁舎、消防
署、各分署で配布するほか市
ホームページから印刷できま
す 円予防課 974-0101
03