

コパトン

夏休み! 「おやこ料理教室」

～オムヤキソバと色の変わる不思議なゼリー ほか～

〈日 時〉 7月31日(水)、午前10時～午後1時

〈場 所〉 保健センター、南越谷地区センター

〈内 容〉 ヘルスメイト(食生活改善推進員)による講話と調理実習(両会場同じ内容です)

〈対 象〉 小学生と保護者各10組

〈費 用〉 1人200円

〈申込み〉 電話で下記へ

問市民健康課 ☎978-3511



予防接種



高齢者肺炎球菌予防接種

令和2年(2020年)3月31日(火)まで 陽市内実施医療機関

コパトンは、埼玉県コパトン健康マイレージポイントの対象事業です。

対象者は市内在住の方。特に記載がない場合は会場・問い合わせは市民健康課(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です(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。

市民健康課 (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、ご受診ください。

- 7月15日(祝) 越谷西口皮膚科医院 ☎964-3549 赤山本町8-5山六ビル3F/皮 松本クリニック ☎963-4976 花田1-35-18/内・循・小 リハビリテーション天草病院 ☎974-1801 平方343-1/歯・小歯

夜間急患診療所

東越谷10-31 ☎960-1000 【休日】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、かかりつけ医をご受診ください *受診の際は事前に電話のうえ、健康保険証等をお持ちください

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 24時間365日実施。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を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)も案内します。 *救急電話相談は、医療行為ではなく、相談者への電話でのアドバイスを行うものですのでご了承ください <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

健康情報コラム

食中毒予防について

越谷市薬剤師会 稲葉 昌弘



これから暑くなる季節がやってきますが、皆さん体調の管理のほうはいかがでしょう? 暑くなると、ふだんは、微量では問題の起こらない細菌やウイルス、有害物質なども、暑さで身体の免疫力・抵抗力が落ち、これらのついた食品を食べる事により、下痢やおう吐などの症状が起ることがあります。今回は、食中毒症状を予防する為に、気をつけるべき「3つの原則」についてご紹介いたします。

【つけない!】 食中毒を起さないために、この時期は、屋外だけでなく、屋内も高温多湿になりがちです。食品は室温で置いておかず、冷蔵庫で管理するの

【増やさな!】 この時期は、屋外だけでなく、屋内も高温多湿になりがちです。食品は室温で置いておかず、冷蔵庫で管理するの

【殺菌する!】 梅雨時には、生ものをできるだけ控え、加熱したものを食べるようにしましょう。また、調理器具も熱湯消毒してから使用してください。

そのほか、臭いや傷みが気になる食品は口にしない、なども食中毒予防のための重要なポイントです。

講座・教室

コパトン私って隠れメタボ? 体の中のことを知ってみよう

7月18日(木)、午後1時30分～3時30分 陽中央市民会館5階第4～6会議室 因医師による講演 因100人 因筆記用具、お持ちの方は健診結果 因受付中。市ホームページから電子申請でも申し込みできます

7月18日(木)、午後1時30分～3時30分 陽中央市民会館5階第4～6会議室 因医師による講演 因100人 因筆記用具、お持ちの方は健診結果 因受付中。市ホームページから電子申請でも申し込みできます

7月18日(木)、午後1時30分～3時30分 陽中央市民会館5階第4～6会議室 因医師による講演 因100人 因筆記用具、お持ちの方は健診結果 因受付中。市ホームページから電子申請でも申し込みできます

コパトンハッポちゃん体操公開練習

7月29日(月) 保健センター 因▽8月5日(月) 荻島地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

7月29日(月) 保健センター 因▽8月5日(月) 荻島地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

7月29日(月) 保健センター 因▽8月5日(月) 荻島地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

7月29日(月) 保健センター 因▽8月5日(月) 荻島地区センター。いずれも午前10時～11時30分 因水分補給用の飲み物 因当日会場へ

コパトン痛み予防教室

7月16日(火) ①肩の痛み編: 7月16日(火) ②膝痛編: 8月6日(火)。いずれも午後2時～3時30分 陽増林地区センター 因理学療法士・作業療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のでき

7月16日(火) ①肩の痛み編: 7月16日(火) ②膝痛編: 8月6日(火)。いずれも午後2時～3時30分 陽増林地区センター 因理学療法士・作業療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のでき

7月16日(火) ①肩の痛み編: 7月16日(火) ②膝痛編: 8月6日(火)。いずれも午後2時～3時30分 陽増林地区センター 因理学療法士・作業療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のでき

7月16日(火) ①肩の痛み編: 7月16日(火) ②膝痛編: 8月6日(火)。いずれも午後2時～3時30分 陽増林地区センター 因理学療法士・作業療法士による講話、家で簡単にできる体操やストレッチ 因市内在住で医師による運動制限のない方20人 因運動のでき

コパトン旬の野菜をおいしく食べよう! ヘルシークッキング「ほねの健康」

8月5日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 因500円 因受付中

8月5日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 因500円 因受付中

8月5日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 因500円 因受付中

8月5日(月)、午前10時～午後1時 因講話と調理実習 因24人 因500円 因受付中