

鷺宮保健センター	4か月児健康診査	9月11日(水)	受付：13時～13時45分	平成25年5月生まれ
	10か月児健康診査	9月13日(金)	受付：13時～13時45分	平成24年11月生まれ
	1歳6か月児健康診査	9月25日(水)	受付：13時～13時45分	平成24年2月生まれ
	3歳児健康診査	9月24日(火)	受付：13時～13時45分	平成22年5月生まれ
	乳幼児健康相談	9月12日(木)	受付：13時～14時	
	離乳食のすすめ方教室 【要予約】	10月3日(木)	10時～11時30分	5～7か月児の保護者
	むし歯予防教室 【要予約】	10月9日(水)	受付：12時45分～13時	平成23年5月～8月生まれ
	ママ・パパ教室 【要予約】	9月17日(火)・20日(金)、10月1日(火)・5日(土)		出産予定日が平成25年12月～平成26年1月の妊婦とその家族
	成人健康相談【要予約】	毎週月～金曜日(祝日を除く)	9時～16時	市内在住者
精神保健福祉士による こころの健康相談 【要予約】	9月27日(金)	13時30分～15時30分	意欲の低下やひきこもり傾向にある方等 ※家族などからの相談も可	

— 菖蒲保健センター —

◆骨粗しょう症予防講座

～骨から「美しく! たくましく!」～

日時 10月16日(水) 13時～15時30分

場所 農業者トレーニングセンター

内容 ①栄養講話「バランス食で骨イキイキ」 ②運動講話・運動指導「簡単ストレッチで骨のアンチエイジング」

講師 ①清水悦子さん(管理栄養士) ②石田泰樹さん(済生会栗橋病院理学療法士)

対象 おおむね40歳以上の市内在住者

定員 25人(申込順)

費用 無料

持物 動きやすい服装

申込開始 9月11日(水)

申込方法 直接または電話で、菖蒲保健センターへ

◆ワクワクドキドキ! けんこう測定会

～あなたのからだ、お元気ですか?～

日時 10月10日(木) ①13時30分～13時50分 ②14時～14時20分 ③14時30分～14時50分 ④15時～15時30分

- ・場所 菖蒲保健センター
- ・内容 超音波法による骨密度チェック、肺活量測定、簡単な体力チェック(握力、垂直跳び等)、栄養士による栄養相談、カルシウムちょい足しメニューの試食
- ・対象 市内在住者
- ・定員 ①～④各20人(申込順)
- ・費用 無料
- ・申込開始 9月11日(水)
- ・※脱ぎやすい靴下等でお越しください。
- ・申込方法 直接または電話で、菖蒲保健センターへ

— 栗橋保健センター —

◆高血圧予防講座

日程 ①10月5日(土) 14時～15時
②10月16日(水) 9時30分～12時30分
③10月24日(木) 13時30分～15時30分
全3回

- ・場所 栗橋保健センター
- ・内容 ①講話「高血圧予防と治療について」 ②講話・調理実習「上手な減塩のコツ」 ③運動講話・実践「効果的な運動のコツ」
- ・講師 ①坂田亨さん(さかた内科ク

- ・リニック院長) ②鈴木みはるさん(管理栄養士) ③小林麻衣子さん(済生会栗橋病院理学療法士)
- ・対象 市内在住者で全3日間参加できる方
- ・定員 30人(申込順)
- ・持物 ①筆記用具 ②筆記用具、エプロン、三角きん、ふきん ③運動のできる服装、飲み物
- ・費用 無料
- ・申込開始 9月10日(火)
- ・申込方法 直接または電話で、栗橋保健センターへ

— 中央保健センター —

◆久喜市保健事業推進員募集

- ・健診、相談、訪問指導等の保健事業を円滑に実施するため、保健事業推進員を募集しています。
- ・応募資格 保健師・助産師・保育士のいずれかの資格を有する方
- ・勤務日 月1日～15日以内で1日4時間以内
- ・勤務先 中央保健センター
- ・報酬 日額5,600円
- ・申込み 中央保健センター

久喜・白岡休日夜間急患診療所 ☎&📠 21-9090

診療科目 内科・小児科

受付時間 診療開始30分前から終了30分前まで

所在地 本町5-10-47(中央保健センター併設)

※お問い合わせは診療時間内をお願いします。

診療日	診療時間
9月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(日)、10月6日(日)	19時～22時
9月16日(祝)・23日(祝)	14時～17時/ 19時～22時

●埼玉県救急医療情報センター(医療機関案内)
☎048-824-4199【24時間対応】
(歯科・精神科案内と医療相談は除く)

●埼玉県精神科救急情報センター
(緊急的な精神科医療相談・医療機関案内)
☎048-723-8699
受付時間 月～金曜日 17時～翌朝8時30分/
土・日曜日、祝日 8時30分～翌朝8時30分

●小児救急電話相談
#8000 ☎048-833-7911
受付時間 月～土曜日 19時～翌朝7時/
日曜日、祝日 9時～翌朝7時