

## 急病の時はこちらへ



### 初期(一次救急)診療

#### ■八潮市立休日診療所(小児科・内科)

☎995-3383

☎日曜・祝日、午前10時～正午・午後2時～4時

☎八潮市立保健センター内

#### ■草加市夜間急患診療所(小児科・内科)

☎922-1156

☎毎日、午後7時30分～10時30分

☎草加市保健センター内

#### ■草加市休日急患歯科診療所(歯科応急治療)

☎922-1156

☎日曜・祝日、午前9時～正午

☎草加市保健センター内

#### ●埼玉県救急医療情報センター

☎048-824-4199

緊急に医療機関の受診が必要な時に、診療できる病院を24時間体制でご案内します。

#### ●中毒110番

毒物(薬、化学薬品など)を飲んでしまった時の応急手当の仕方をお知らせします。

※通話料金のほか、3分300円の情報提供料がかかります。

#### ▶つくば中毒110番

☎0990-52-9899

☎毎日、午前9時～午後9時

保健センターへの電話番号のかけ間違いが多く発生しています。ご注意ください。



### ◆4月のすこやかカレンダー◆

☎保健センター ☎母子健康手帳 ☎☎995-3381～3

健診等	実施日(毎月水曜日)	受付時間	該当児	備考
乳幼児相談	6日	午前10時～11時	満2カ月～未就学児	当日受付
プレイーム	6日・13日・20日・27日	午前10時～午後3時	満2カ月以上	当日開放

☆4カ月児健康診査・1歳6カ月児健康診査・3歳児健康診査および予防接種については、対象になりましたら個別通知します。不明な点については、保健センターまでお問い合わせください。



### ◆4月・5月のいきいきカレンダー◆

☎3月10日から電話で、保健センター(☎995-3381～3)へ(健診等の詳細は電話で確認を)

	結核検診	ヘルシーチェック	生活習慣病健康診査	肝炎ウイルス検診	成人歯科健康診査
実施日	4月27日(水) 5月17日(火)	4月14日(水) 4月15日(金) 5月17日(火) 5月18日(水) 5月25日(水) 5月26日(木)	4月14日(水) 4月15日(金) 5月17日(火) 5月18日(水) 5月25日(水) 5月26日(木)	4月26日(火) 4月27日(水) 5月25日(水) 5月26日(木)	4月11日(月) 5月12日(水)
時間	①午後1時～1時15分 ②午後1時45分～2時	午前8時40分～9時			午後1時15分～1時30分
対象	65歳以上	20歳～39歳	40歳以上の方	①40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の方(平成18年3月31日現在) ②過去に肝機能異常を指摘されたことのある方、広範な外科的処置を受けた方や妊娠・分娩時に多量に出血したことのある方で定期的に肝機能検査を受けていない方 なお、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことのある方は、対象となりません。 (内容) C型肝炎ウイルス検査およびB型肝炎ウイルス抗原検査 ※生活習慣病健康診査受診時に実施。	40歳以上の方
人数	定員30人		各日とも定員30人		定員30人
内容	胸部エックス線検査	身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、便潜血検査、骨密度測定(ただし、男性は20・25・30・35歳の節目年齢の方)	身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、便潜血検査、心電図検査、胸部・胃部エックス線検査、骨密度測定(ただし、男性は40・45歳、以降5歳間隔の節目年齢の方)、必要により眼底検査、喀痰検査		歯科医による口腔内診査
費用	無料	500円	3,400円	700円	300円
備考	①事業主、保険者が実施する検診の機会がある方は、対象となりません。 ②八潮市国民健康保険加入者は、喀痰検査を除く健康診査費用を八潮市国民健康保険が負担します。 ③非課税世帯、生活保護世帯の方は、電話予約時の申し出で費用免除となります。 ④妊娠中の方は、エックス線検査は受けられません。 ⑤節目年齢以外の男性で骨密度測定を希望される方は、「骨粗しょう症検診」をお受けください。				

# みんなの広場

## 介護予防教室に参加して

中央二丁目 田口 トヨ

2月7日(月)、やしお生涯学習館において、市内の在宅介護支援センターの「やしお苑」「埼玉厚生病院」の「やしお苑」が開催した介護予防教室に参加しました。この教室は、私たち高齢者ができる限り要介護状態にならず、健康で生き生きとした生活を維持できるようにするための予防を目的に開催されたもので、転倒予防体操教室、福祉用具の展示コーナー、相談コーナーがありました。その中でも私は、転倒予防体操教室に興味があったので、皆と一緒に「いこい体操」をやりました。

「老いは足元から」と言われるように、足首を内側、外側に回し、転倒を予防する足の運動や、肩こり・腰痛・腰痛の予防、そして、全身の血行を良くする運動などを行い、ただ全身を曲げ伸ばしするだけでなく、理なく簡単にできました。楽しく、あっという間の1時間でした。「こ



れなら、自宅でも主人と一緒にできそう。そして、充実した日々を過ごすには、なによりも健康が第一だと、自身の身体を自由に動かせることのありがたさを改めて感じました。また、市内には、65歳以上で要介護認定を受けられている方が1千人以上いらっしゃると思いましたが、できるだけ介護の世話にならないよう、これからも積極的にいろいろな行事に参加して人々と触れあい、心身ともにいつまでも若々しくありたいと思います。



## 縁起の良い湯呑みをプレゼント!

アトリエお陶ん 及川 みのる

昨年より、市内で「アトリエお陶ん」という陶芸教室を開いています。月に2～3回、市内の老人ホームで出張の焼き物教室を開かせていただいています。皆さん初めての方向が多いのですが、しだいに夢中になり面白かったと言ってもらえるようになりました。

今年の初めに、左馬といつて、「馬」の字を鏡で映したように逆に書いた湯呑みを「ケアセンター八潮」に入居されている方、150人にプレゼントさせてもらいました。この左馬は、初めて焚く窯や年始めの窯に縁起の良い物として入れます。転ばない、ケガをしないなどいろいろ意味があるそうです。それと世界が平和でありますようにと付け加えました。「アトリエお陶ん」では、3月末まで無料の体験教室を開催しています。物を創る、土に触れるきっかけになればと思います。

☎及川 ☎997-4881

## 4月・5月の各種相談(無料) ☎996-2111

法律相談	広聴広報課 ☎☎373	法的な困りごとに関する事 ★法律相談の予約方法は、☎電話のみとなります。	毎週金曜日午後1時20分～4時(2日前の水曜日、午前9時から予約受付) ※4月29日(祝)はお休み	市民相談室
くらしの相談	広聴広報課 ☎☎373	日常生活の問題や行政に関する事	4月13日(水)、5月11日(水) 午後1時～4時	市民相談室
人権相談	総務人事課 ☎☎230	プライバシーの侵害、基本的人権に関する事	4月14日(木)、5月12日(木) 午後1時～4時	第3会議室
国税相談	広聴広報課 ☎☎373	相続税や贈与税、所得税など国税に関する事	4月18日(月)、5月16日(月)	市民相談室
税理士相談	広聴広報課 ☎☎373	パートタイムの税金から相続税などに関する事	4月4日(月)、5月2日(月) 午前10時～午後3時 関東信越税理士会越谷支部の税理士が相談に応じます	市民相談室
女性相談	男女共同参画課 ☎☎811	家庭の問題、心の悩みなど女性問題に関する事(心理カウンセラーが相談)	毎月第1・第3水曜日 午前10時～午後4時(事前予約制)	市民相談室
こころの健康相談	健康増進課 ☎995-3381	こころの病やひきこもり、高齢者の痴呆などに関する事(専門医が相談)	4月4日(月)、5月2日(月) 午後1時15分～2時15分(事前予約制)	保健センター
内職相談	商工振興課 ☎☎336	内職についての求職やあつせんに関する事	毎週火曜日 午前10時～午後3時30分	市民相談室
消費生活相談	商工振興課 ☎☎336	悪徳商法のトラブルや消費生活全般に関する事	毎週月・木曜日(休日の場合は、翌日) 午前10時～午後4時	第5会議室
心配ごと相談	社会福祉協議会 ☎998-7616	日常生活での心配や悩みごとに関する事	毎月第1・第3水曜日(休日の場合は、翌日) 午後1時～4時	身体障害者福祉センター
教育相談	教育相談所 ☎995-0077	児童・生徒の教育に関する事	月～金曜日 午前9時30分～午後4時	教育相談所
家庭児童相談	児童障害課 ☎☎472	児童の家庭や学校などでの問題に関する事	月～金曜日 午前9時～午後4時	家庭児童相談室
子育て相談	だいら児童館 ☎999-0321	子育ての不安や悩みごとに関する事(子育てアドバイザーが相談)	4月28日(木)、5月26日(木) 午前9時～正午(事前予約制)	だいら児童館「わんぱる」
農地相談	農政課 ☎☎286	農地に関する諸問題と農業者年金に関する事	月～金曜日 午前9時～午後5時	農政課
夜間納税相談	納税課 ☎☎293 国保年金課 ☎☎833	市税の納税に関する事	毎週木曜日 午後5時15分～7時	納税課・国保年金課