

ピラティスで心も体もリラックス講座

日 時 10月7日(水)午後2時～3時(午後1時45分から受け付け)

場 所 行田市総合体育館 柔道場

内 容 ピラティスは、心地よいストレッチで心も体もリフレッシュできるエクササイズ方法です。身体の内側から鍛えることで姿勢を改善し、筋力と柔軟性を高め、姿勢改善になり、さらに、集中力やバランス感覚の向上にも効果的と言われています。本講座に参加することで日常のストレスや緊張を解き放ち、心身の疲れを癒しませんか。

対 象 市内在住の方

定 員 30人(先着順)※要申し込み

参 加 費 無料

持 ち 物 パスタオル、運動しやすい服装、水分補給できるものヨガマット(必要な方のみ)

そ の 他 健康づくりチャレンジポイント認定講座およびコバトンALKOOマイレージポイント認定講座です。講座終了後、コバトンALKOOマイレージの登録会も実施します。

申し込み・問い合わせ
9月14日(月)から、市公式LINE、直接、電話のいずれかの方法で健康課保健事業担当(内線361～364)



市公式LINE

理学療法士に学ぶ! 姿勢改善教室 ～基礎編・実践編～

日 時 ①【基礎編】9月17日(木)午後2時～3時30分(午後1時45分から受け付け)
②【実践編】10月14日(水)午後2時～3時30分(午後1時45分から受け付け)
※2日間1コースの実施です。どちらか1日のみの参加は不可。

場 所 ①産業文化会館第2会議室
②行田市総合体育館柔道場

内 容 理学療法士による専門的な指導により、姿勢の改善と健康意識の向上を図ります。基礎編では、正しい姿勢や日常生活の動作についての座学を、実践編では、基礎編で学んだことを実践し動作を確認します。

対 象 市内在住の方

定 員 30人(先着順)※要申し込み

持 ち 物 ①筆記用具、水分補給できるもの
②室内用運動靴(外履きの靴底を拭いての持参可)、タオル、水分補給できるもの

そ の 他 健康づくりチャレンジポイント認定講座およびコバトンALKOOマイレージポイント認定講座です。講座終了後、コバトンALKOOマイレージ登録会も実施します。

申し込み・問い合わせ
市公式LINE、直接、電話のいずれかの方法で健康課健康事業担当(内線361～364)



市公式LINE

「手話言語の国際デー」 忍城ライトアップを行います

平成29年12月に国連総会において、毎年9月23日を「手話言語の国際デー」とすることが決議されました。これは「手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国すべてにおいて手話言語についての認識を高める手段を講じることを促進する」ことを目的としたものです。

また、令和7年6月25日に手話施策推進法が公布・施行され、9月23日が「手話の日」と定められました。

市では、「手話は言語である」との認識に立ち、ろう者への理解を深め、相互に人格と個性を尊重し、安心して幸せに暮らすことができる共生社会の実現を目指し、平成29年12月に行田市手話言語条例を制定しました。

このたび、「手話言語の国際デー」に合わせて、忍城のブルーライトアップを行います。ライトアップされた忍城の写真や動画などをSNSにアップするなど、手話言語についての理解と関心を深めましょう。

▶**日 時** 9月23日(水)日没～午後10時
▶**問い合わせ** 福祉課障がい福祉担当(内線266)

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

厚生労働省の調査では、孤立した環境や心理的な困難が原因で自殺の危険性が高まることが分かっています。特に9月は気候や環境の変化により心身の負担が大きくなる傾向があるため、この時期のケアが重要です。誰しもが悩みを抱えることがありますが、「誰かに相談する」という第一歩が自殺予防につながります。

相談窓口では、悩みや不安のある方に寄り添い、問題解決の糸口を一緒に探します。一人で抱え込まず、ぜひご相談ください。

厚生労働省ウェブサイト「まもろうよこころ」

電話やSNSの相談窓口などを分かりやすく紹介しています。

身近な電話相談窓口

- ・いのちSOS ☎0120—061—338
- ・よりそいホットライン ☎0120—279—338
- ・埼玉いのちの電話 ☎048—645—4343
- ・チャイルドライン ☎0120—99—7777
- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570—064—556
- ・こころの相談(健康課) ☎556—1111(内線361～364)

生成AIを活用したコンテンツ「かくれてしまえばいいのです」

電話をかけることも、誰かに相談することもできないときに、匿名・無料で24時間いつでも誰でも利用できます。

▶**問い合わせ** 健康課保健事業担当(内線361～364)



厚生労働省
ホームページ



かくれてしまえば
いいのです
Webサイト

子どもの健康

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日 時 9月28日(月)午前9時30分～11時

内 容 お子さんの体重測定や育児相談

対 象 4カ月未満のお子さんとその保護者

乳幼児相談(要申し込み)

日 時 9月14日(月)午前9時30分～11時30分

対 象 就学前のお子さんとその保護者

乳幼児健診など

4カ月児健診は、赤ちゃん訪問時にお知らせします。離乳食(初期)教室、1歳6カ月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診、5歳児健診については、対象者に通知します。転入されたお子さんと、前住所地で受診していない方はこども家庭センターにご連絡ください。

問い合わせ こども家庭センターこども家庭支援担当
☎579—8033



おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日 時 9月25日(金)
※時間は申し込みの際にお知らせします。

場 所 市役所201A会議室

内 容 保健師、管理栄養士、歯科衛生士による食事、生活習慣などの相談

問い合わせ 健康課保健事業担当(内線361～364)

こころの相談(要申し込み)

日 時 9月17日(木)
※時間は申し込みの際にお知らせします。

場 所 産業文化会館2A・2B会議室

内 容 不安や不眠、生活リズムの乱れなど、心に悩みのある方の相談

問い合わせ 健康課保健事業担当(内線361～364)

#7119(365日24時間対応)

病院に連れて行こうか迷ったときや受診できる医療機関を知りたいときの全国共通ダイヤルです。また、埼玉県では、「埼玉県AI救急相談」を実施しています。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html>

みんなの 保健室

子どもの健康についての問い合わせ
こども家庭センター(保健センター内)
長野2—3—17 TEL:579—8033

.....

おとなの健康についての問い合わせ
健康課(市役所4番窓口)
本丸2—5 TEL:556—1111
(内線361～364)

休日急患診療

休日や祝日の急な病気やけがのときは次の医療機関をご利用ください。

期 日	医療機関名	電話番号
9月20日(日)	壮幸会行田総合病院	552—1111
9月21日(月)	壮幸会行田総合病院	552—1111
9月22日(火)	清幸会行田中央総合病院	553—2000
9月23日(水)	清幸会行田中央総合病院	553—2000
9月27日(日)	壮幸会行田総合病院	552—1111
10月4日(日)	清幸会行田中央総合病院	553—2000
10月11日(日)	壮幸会行田総合病院	552—1111
10月12日(月)	壮幸会行田総合病院	552—1111

診療時間 午前10時～午後5時

診療科目 内科、小児科、外科

※医療機関が変更されることがありますので、事前に問い合わせてください。

在宅医療窓口

「病気があるが、足が不自由で通院できない」「寝たきりの家族がいて床ずれが心配」などの相談があるとき
・行田市在宅医療・介護連携支援センター☎553—2003

・相談時間 午前9時～午後5時※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

「歯科医院への通院が困難」「訪問歯科診療を行っている歯科医院が知りたい」などの相談があるとき

・在宅歯科医療推進窓口☎080—1391—8020

・相談時間 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)※土・日曜日、祝日、年末年始を除く