

<健康づくりチャレンジポイント認定講座>ピラティスで心も身体もスッキリ講座

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、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。

日時 9月29日(月)午後2時～3時30分
(午後1時45分から受け付け)
場所 総合体育館柔道場
対象 市内在住の方
定員 30人(先着順)
費用 無料



電子申請・届出サービス

持ち物 バスタオル、ヨガマット(必要な方のみ)、運動しやすい服装、筆記用具、飲み物
申し込み・問い合わせ 二次元コードを読み取り必要事項を入力の上、送信または直接もしくは電話で健康課(内線361～364)

9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自殺に追い込まれるという危機は誰にでも起こり得るものです。孤独を感じたり職場や家族に関する悩みを抱えていたりすると心が疲れてしまうことがあります。悩みをお持ちの方、困り事がある方は一人で抱え込まず、身近な人に相談することで気持ちが楽になることがあるかもしれません。身近な人に相談しづらい時は、悩みや困り事の内容に応じた電話やSNSの相談窓口にご相談してみてください。また、身近な人がイライラしている、眠りにくくなっているなど様子がいつもと違うと感じた時はそっと声を掛けてみてください。声を掛け合うことで不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。

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。



厚生労働省ホームページ

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・362)

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」

SOSの出し方を知っていても出せない子どもも多くいます。そんな子どもの気持ちを受け止めるため、匿名・無料で24時間いつでも誰でも利用できます。



かくれてしまえばいいのです Webサイト

▶問い合わせ 同課(内線361・362)

介護に関する入門的研修を実施します

▶日時

- ①10月7日(火)午前9時30分～午後3時45分
- ②10月14日(火)午前9時30分～午後4時10分
- ③10月21日(火)午前9時30分～午後3時40分
- ④10月28日(火)午前9時30分～午後3時40分の全4回

▶場所 産業文化会館2階第2会議室

▶内容 介護職の役割や介護の専門性、生活支援技術の基本、認知症への理解など介護に関する基本的な知識や技術を学びます。また、最終日には市内介護事業所の担当者との仕事に関する相談会を行います。

▶対象 市内で介護の仕事に携わりたい方や興味関心がある方で、4日間の研修および相談会に参加できる方

▶定員 30人(先着順)

▶受講料 無料

▶主催 行田市

▶その他 詳しくは市ホームページをご確認ください。

▶申し込み・問い合わせ

9月30日(火)までに市公式LINEまたは二次元コードを読み取り必要事項を入力の上送信するか、電話で株式会社ミッキーNEXT ☎03-5923-9150(祝日を除く月～金曜日午前10時～午後5時)



市ホームページ



申し込みフォーム

介護の仕事に興味がある方の就職を埼玉県が支援します

介護の仕事は、人や社会を支えるやりがいのある仕事です。

埼玉県では介護の仕事に興味がある方に、県内の介護事業所への就職を支援しています。介護の仕事の経験がない方や介護の仕事にブランクがある方も、お気軽にご相談ください。

▶支援内容

- ・埼玉県の介護のお仕事応援ポータルサイトによる介護の仕事に関する情報提供
- ・介護の仕事が未経験の方のための介護に関する入門的研修などの実施
- ・職場見学・職場体験の実施
- ・個別マッチングを通して、県内介護事業所への就職を支援

▶対象 介護事業所で介護職の勤務を希望する方

▶その他 対面またはオンラインで説明会を随時開催しています。

▶事業委託元 埼玉県福祉部高齢者福祉課

▶問い合わせ 株式会社パソナライフケア(受託事業者) ☎0120-121-767

子どもの健康

赤ちゃんクラス(申し込み不要)

日時 9月8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

離乳食(初期)教室(要申し込み)

日時 9月9日(火)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 4～6カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

離乳食(後期)教室(要申し込み)

日時 9月10日(水)午前10時30分～11時30分(午前10時15分から受け付け)
対象 9～11カ月のお子さんとその保護者(保護者のみの参加可)

乳幼児相談(要申し込み)

日時 9月19日(金)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歳児健診については、対象者に通知します。転入されたお子さんで、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 同センター ☎579-8033

おとなの健康

健康相談(要申し込み)

日時 9月26日(金)
※時間は申し込みの際にお知らせします。
場所 市役所201B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、お口の健康などについての相談

こころの相談(要申し込み)

日時 9月24日(水)
※時間は申し込みの際にお知らせします。
場所 忍・行田公民館会議室
内容 精神科医、保健師による相談

問い合わせ 健康課(内線361～364)



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15日(月)	壮幸会行田総合病院	552-1111
9月21日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月23日(火)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
9月28日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月5日(日)	清幸会行田中央総合病院	553-2000
10月12日(日)	壮幸会行田総合病院	552-1111
10月13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

「病気になるが、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

#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>