

- 熊谷市役所(本庁舎) TEL 048-524-1111
- 妻沼庁舎・妻沼行政センター TEL 048-588-1321
- 大里庁舎・大里行政センター TEL 0493-39-0311
- 江南庁舎・江南行政センター TEL 048-536-1521

子どもの電話相談 ◆こども課 TEL 内線 255

- 子育て・青少年に関する悩みごと、児童虐待について
子どもあんしんダイヤル TEL 048-527-2700(家庭児童相談室直通)
・心理カウンセラー(臨床心理士)による相談日 12/27(金)、1/24(金) 9:00~16:00(要予約)
・休日夜間児童虐待通報ダイヤル TEL 048-779-1154
・熊谷児童相談所(県) TEL 048-521-4152、児童相談所全国共通ダイヤル TEL 1 89
- 不登校に関する悩みごと さくら教室 TEL 048-523-1570(直通)
- 教育上の悩みや不安(総合教育相談、発達相談等)
・電話教育相談 教育研究所 TEL 内線551
・出張教育相談 12/17(火)9:00~12:00 各行政センターで実施
- 非行、家庭内暴力、いじめなど 少年サポートセンター北分室熊谷相談室(埼玉県警) TEL 048-524-4016
- いま、いじめで悩んでいる君へ 教育110番 TEL 048-525-7830(直通)
- 子どもの権利に関わる問題(いじめ、体罰、しつけなど)
子どもスマイルネット TEL 048-822-7007 (10:30~18:00 祝日・年末年始を除く)
- 子育て世代包括支援センター「くまっこるーむ」
専用電話 TEL 048-523-1066(土曜開庁日は TEL 048-524-1111)
受付時間 月~土曜日8:30~17:15(祝日、休日、年末年始を除く)

DV(配偶者等からの暴力)相談 ~ひとりでも悩まず、ご相談ください~

DVを中心に、暴力被害に伴う夫婦間の問題など、男女共同参画社会の実現を阻む要因となる問題の悩みをお聴きし、一緒に考えます。

相談名	相談日	時間
電話相談 面接相談	月~金曜日、 第1・第3土曜日 (祝日を除く)	9:00~17:15
弁護士による 相談(要予約)	1/17(金) ※次回は3月	10:10~11:40
臨床心理士による 相談(要予約)	12/27(金)、1/24(金)	9:00~16:00
保健師による 相談(要予約)	12/11(水)・18(水) 1/8(水)・15(水)	13:30~15:30

◆男女共同参画推進センター「ハートピア」相談室
(ティアラ214階) TEL 048-599-0015

くらしの相談

毎月第3金曜日は「少年を非行から守る日」、毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

●市民相談室の無料相談 12月

◎受付人数によっては、お待ちいただく場合やお受けできない場合もあります。
◎内容によっては相談を受けられない場合がありますので、お問い合わせください。

相談名(相談員)	内容	相談日	時間	ところ	問合せ(電話番号はページ上部参照)	
法律相談 (弁護士)	損害賠償、離婚、金銭 貸借などの法律問題	12/5(木)・19(木)、 1/16(木)	13:00~16:00 (予約制※1))	市民相談室 (本庁舎1階北側)	市民相談室 TEL 内線 460、461	
		12/12(木)・26(木)、 1/9(木)		妻沼行政センター		
税務相談(税理士)	税全般	12/12(木)、1/9(木)	13:00~15:30	市民相談室(本庁舎1階北側)	市民相談室 TEL 内線 460、461	
行政相談 (行政相談委員)	国が行っている業務 に対する苦情や要望 等	12/18(水)	9:00~11:30	市民相談室(本庁舎1階北側)	市民相談室 TEL 内線 460、461	
		12/5(木)		大里コミュニティセンター西棟	大里行政センター地域振興係	
		1/16(木)		妻沼行政センター	妻沼行政センター地域振興係	
		1/14(火)		江南行政センター	江南行政センター地域振興係	
登記相談(司法書士) (土地家屋調査士)	売買、相続、贈与、 土地家屋の移転、境界等	1/20(月)	10:00~12:00 13:00~15:30(※2)	市民相談室 (本庁舎1階北側)	市民相談室 TEL 内線 460、461	
遺産相続・遺言相談 (行政書士)	遺産分割協議や遺言 ほか(※3)	12/2(月)、1/6(月)	13:00~15:30			
不動産相談 (宅地建物取引士)	不動産売買や賃貸借	12/17(火)、1/21(火)	9:00~11:30			
住宅相談 (建設事業者団体)	木造住宅等の増改築 やリフォーム	12/24(火)、1/28(火)	13:00~15:30			
年金・労働相談 (社会保険労務士)	年金制度、労働問題	1/15(水)	13:00~15:30			
一般相談 (嘱託職員)	どこに相談してよいか 分からないことなど	月~金(祝日除く)	8:45~12:00 13:00~16:30			
消費生活相談 (消費生活相談員)	悪質商法や 契約トラブル	月~金(祝日除く)	9:30~12:00			消費生活センター TEL 048-524-7321
			13:00~15:30			

(※1)法律相談の予約は、相談日の翌日から次回の相談日の予約を受け付けます。
(※2)受付状況により、午前中に受付を行っても相談が午後になる場合があります。
(※3)12月の行政書士相談は、そのほか農地転用、開発行為等についてです。1月の行政書士相談は、そのほか自動車登録、自動車相続、車庫証明関係についてです。

●各種相談

相談名	相談員	相談日	時間	ところ	問合せ(電話番号はページ上部参照)
特設人権相談	人権擁護委員	12/19(木)	9:00~12:00	大里コミュニティセンター西棟	人権政策課 TEL 内線 356
常設人権相談(国)	人権擁護委員	毎週水曜日(祝日除く)	9:00~16:00	さいたま地方務局熊谷支局	さいたま地方務局熊谷支局 TEL 048-524-8805
生活相談	生活相談員・市職員	12/11(水)	13:30~16:00	西野集会所(西野240-1)	人権政策課 TEL 内線 262
認知症介護相談	認知症地域支援推進員	第4木曜日(祝日の場合は前日)	14:00~16:00	長寿いきがい課前相談室	長寿いきがい課 TEL 内線 217、451
成年後見制度相談窓口	NPO法人市民後見センター	12/12(木)・26(木)	13:00~16:00	コミュニティセンター (本町1-9-1)	熊谷市社会福祉協議会熊谷支所 TEL 048-521-2735
法律相談(県)	弁護士	第3水曜日(祝日除く)	13:00~16:00 (予約制)	県熊谷地方庁舎1階	県民相談総合センター TEL 048-830-7830
消費生活相談(県)	消費生活相談員	月~金(祝日除く)	9:00~16:00	消費生活支援センター熊谷 (県熊谷地方庁舎3階)	埼玉県消費生活支援センター熊谷 TEL 048-524-0999
			9:00~16:00	消費生活支援センター川口	埼玉県消費生活支援センター川口 TEL 048-261-0999
交通事故相談(県)	交通事故相談員	月~金(祝日除く)	9:00~12:00 13:00~16:30	交通事故相談所 (埼玉県庁第2庁舎1階)	埼玉県交通事故相談所 TEL 048-830-2963
労働相談(県) (解雇、賃金不払いなど)	労働相談員(県職員)	①電話相談②面接相談 月~金(祝日除く)	①9:00~16:30 ②9:00~16:00	埼玉県労働相談センター (埼玉県庁第2庁舎1階) ※浦和駅西口下車	埼玉県労働相談センター TEL 048-830-4522
働く人のメンタル ヘルス相談(県)	産業カウンセラー	毎週水曜日(祝日除く)	①13:30~②15:00~ (予約制)		
特別労働相談(県)	弁護士	火・金曜日(祝日除く)	①13:00~②14:00~ (予約制)		
39歳までの 自立就労相談(国)	キャリアコンサルタント	第3火曜日(祝日除く)	9:30~17:00 (予約制)	ネット21熊谷 (筑波1-146つくばねビル1階)	深谷若者サポートステーション TEL 048-577-4727

◆こども課 TEL 内線 255

いきいき元気
みんなの健康

健康づくり課 TEL 048-528-0601
(熊谷保健センター内) 〒360-0014 箱田 1-2-39

熊谷保健センター TEL 048-526-5737
(成人保健事業) FAX 048-526-5933
〒360-0014 箱田 1-2-39

母子健康センター TEL 048-525-2722
(母子保健事業) 〒360-0812 大原 1-5-36

妻沼保健センター TEL 048-588-1516
相談日(月・金曜日) 〒360-0292 弥藤吾 2441-1

高齢者等のインフルエンザ予防接種
インフルエンザの発病や重症化を防止するため、高齢者等を

健康相談・栄養相談 とき
月(金曜日(祝日を除く)9時~16時(予約制) ところ
熊谷保健センター等 費用 無料 ◆熊谷保健センター

この健康ひきこもり相談
とき 12月4日(水)・18日(水)・1月8日(水)・22日(水) 13時30分~15時15分
ところ 熊谷保健センター
相談員 臨床心理士、保健師
費用 無料
申込み 電話で左記へ。(要予約)
◆熊谷保健センター

歯科訪問診療
対象 通院が困難な方で、歯科医師が「歯科訪問診療」を必要と認めた方
診療内容 むし歯治療、入れ歯の装着や修理、歯周疾患治療、口腔衛生指導など
費用 訪問1回につき交通費実費と歯科訪問診療に要した費用
◆熊谷市歯科医師会
TEL 048-599-2323
◆在宅歯科医療推進窓口
TEL 080-2184-8020

大人の風しん 予防接種費用の一部助成
対象 風しん抗体価が十分でない(HI法で32倍未満、EIA(IgG)法で8.0未満と確認された妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性または、接種日における妊婦の夫
助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合ワクチン5000円
※平成25年度以降に助成を受けた方は対象外です。
助成期間 3月31日(火)まで(接種および申請期限)
申請方法 ①予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けてください。
※県では、無料風しん抗体検査を実施しています。
②風しん低抗体価が分かる書類・予防接種の領収書等を添えて左記へ申請してください。
◆母子健康センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

サイバー茶話会
対象 がん患者、がん体験者
とき 12月14日(土)10時~15時
ところ 市民活動支援センター
内容 治療の悩みや不安、医療情報などの相談にピアサポーターがお答えします。
※参加費無料、申込み不要
◆NPO法人くまがやピンクリボンの会
TEL 080-8908-2108

糖尿病予防教室
対象 市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病等で治療中の方は除く)
ところ 熊谷保健センター等
持ち物 上履きの運動靴、飲物、タオル
申込み 電話で下記へ。
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
◆熊谷保健センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

歯科訪問診療
対象 通院が困難な方で、歯科医師が「歯科訪問診療」を必要と認めた方
診療内容 むし歯治療、入れ歯の装着や修理、歯周疾患治療、口腔衛生指導など
費用 訪問1回につき交通費実費と歯科訪問診療に要した費用
◆熊谷市歯科医師会
TEL 048-599-2323
◆在宅歯科医療推進窓口
TEL 080-2184-8020

大人の風しん 予防接種費用の一部助成
対象 風しん抗体価が十分でない(HI法で32倍未満、EIA(IgG)法で8.0未満と確認された妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性または、接種日における妊婦の夫
助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合ワクチン5000円
※平成25年度以降に助成を受けた方は対象外です。
助成期間 3月31日(火)まで(接種および申請期限)
申請方法 ①予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けてください。
※県では、無料風しん抗体検査を実施しています。
②風しん低抗体価が分かる書類・予防接種の領収書等を添えて左記へ申請してください。
◆母子健康センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

糖尿病予防教室
対象 市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病等で治療中の方は除く)
ところ 熊谷保健センター等
持ち物 上履きの運動靴、飲物、タオル
申込み 電話で下記へ。
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
◆熊谷保健センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

歯科訪問診療
対象 通院が困難な方で、歯科医師が「歯科訪問診療」を必要と認めた方
診療内容 むし歯治療、入れ歯の装着や修理、歯周疾患治療、口腔衛生指導など
費用 訪問1回につき交通費実費と歯科訪問診療に要した費用
◆熊谷市歯科医師会
TEL 048-599-2323
◆在宅歯科医療推進窓口
TEL 080-2184-8020

大人の風しん 予防接種費用の一部助成
対象 風しん抗体価が十分でない(HI法で32倍未満、EIA(IgG)法で8.0未満と確認された妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性または、接種日における妊婦の夫
助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合ワクチン5000円
※平成25年度以降に助成を受けた方は対象外です。
助成期間 3月31日(火)まで(接種および申請期限)
申請方法 ①予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けてください。
※県では、無料風しん抗体検査を実施しています。
②風しん低抗体価が分かる書類・予防接種の領収書等を添えて左記へ申請してください。
◆母子健康センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

糖尿病予防教室
対象 市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病等で治療中の方は除く)
ところ 熊谷保健センター等
持ち物 上履きの運動靴、飲物、タオル
申込み 電話で下記へ。
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
◆熊谷保健センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

歯科訪問診療
対象 通院が困難な方で、歯科医師が「歯科訪問診療」を必要と認めた方
診療内容 むし歯治療、入れ歯の装着や修理、歯周疾患治療、口腔衛生指導など
費用 訪問1回につき交通費実費と歯科訪問診療に要した費用
◆熊谷市歯科医師会
TEL 048-599-2323
◆在宅歯科医療推進窓口
TEL 080-2184-8020

大人の風しん 予防接種費用の一部助成
対象 風しん抗体価が十分でない(HI法で32倍未満、EIA(IgG)法で8.0未満と確認された妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性または、接種日における妊婦の夫
助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合ワクチン5000円
※平成25年度以降に助成を受けた方は対象外です。
助成期間 3月31日(火)まで(接種および申請期限)
申請方法 ①予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けてください。
※県では、無料風しん抗体検査を実施しています。
②風しん低抗体価が分かる書類・予防接種の領収書等を添えて左記へ申請してください。
◆母子健康センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

糖尿病予防教室
対象 市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病等で治療中の方は除く)
ところ 熊谷保健センター等
持ち物 上履きの運動靴、飲物、タオル
申込み 電話で下記へ。
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
◆熊谷保健センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

歯科訪問診療
対象 通院が困難な方で、歯科医師が「歯科訪問診療」を必要と認めた方
診療内容 むし歯治療、入れ歯の装着や修理、歯周疾患治療、口腔衛生指導など
費用 訪問1回につき交通費実費と歯科訪問診療に要した費用
◆熊谷市歯科医師会
TEL 048-599-2323
◆在宅歯科医療推進窓口
TEL 080-2184-8020

大人の風しん 予防接種費用の一部助成
対象 風しん抗体価が十分でない(HI法で32倍未満、EIA(IgG)法で8.0未満と確認された妊娠を希望する16歳以上50歳未満の女性または、接種日における妊婦の夫
助成額 風しん単独ワクチン3000円、麻しん風しん混合ワクチン5000円
※平成25年度以降に助成を受けた方は対象外です。
助成期間 3月31日(火)まで(接種および申請期限)
申請方法 ①予防接種を受ける前に、必ず風しん抗体検査を受けてください。
※県では、無料風しん抗体検査を実施しています。
②風しん低抗体価が分かる書類・予防接種の領収書等を添えて左記へ申請してください。
◆母子健康センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週

糖尿病予防教室
対象 市内在住で糖尿病予防に関心のある方(糖尿病等で治療中の方は除く)
ところ 熊谷保健センター等
持ち物 上履きの運動靴、飲物、タオル
申込み 電話で下記へ。
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
◆熊谷保健センター

ヘルスアップ教室
対象 市民(主治医による運動制限のない方)で、ふだん運動習慣のない方のうち、今年度実施のヘルスアップ教室に一度も参加していない方。全日程参加できる方。
とき 1月10日~31日の毎週



熊谷市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している方へ 年に一度は必ず特定健診・長寿健診を受診しましょう！健診費用は無料です！

◆保険年金課 ☎内線 279(特定健診)、278(長寿健診)

健診名	内容	対象者	健診時期	健診場所	自己負担額	問合せ先
特定健診	身体計測 診察・血圧測定	熊谷市国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方	令和2年 3月31日 まで	市内の 指定医療機関	無料	保険年金課
長寿健診	血液検査(脂質・肝機能・ 血糖・腎機能) 尿検査・貧血検査 心電図検査・尿酸検査	75歳以上の後期高齢者医療制度に加入している方(65歳以上で一定の障がいがあると認定を受けて加入している方を含む) ※生活習慣病で治療中の方は対象外				

1 該当する方には、受診券・受診案内等を送付しています。受診券を紛失した方は再発行しますので、上記へご連絡ください。
 2 検査結果等により詳細な健診(眼底検査)を受けていただく場合があります。 3 指定医療機関名は受診案内に記載してあります。 4 熊谷市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方で、人間ドック検査料の助成を希望する方は、受診できませんのでご注意ください。

全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している方へ 協会けんぽが実施する特定健診を受診してください。
 ◆協会けんぽ 埼玉支部 ☎048-658-5915(保健グループ)

がん検診・歯科検診等

◆熊谷保健センター ☎048-526-5737 ☎048-526-5933

☆ がん検診等を希望される方は、事前に熊谷保健センターへお申し込みください。後日、受診券・受診案内・指定医療機関名簿をお送りしますので、届いてから医療機関へお申し込みください。

なお、熊谷市国民健康保険加入者、後期高齢者医療加入者、障害者手帳をお持ちの方は、自己負担額が無料になります。

☆ がん検診を受けて「要精密検査」と判定された方は、必ず精密検査を受けましょう。

検診名	対象者(年度末年齢)	自己負担額	実施時期	受診場所
胃がん検診	50歳以上の方(2年に1回)※	1,500円	令和2年3月末まで	市内指定医療機関
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上の方	500円(容器代含む)		
肺がん(結核)検診	40歳以上の方(対象者のみ喀痰検査)	500円(喀痰検査500円 容器代含む)		
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	細胞診(頸部) :1,000円 細胞診(頸部・体部):1,500円(医師の指示により)		
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	マンモグラフィ(1方向):1,000円(50歳以上) マンモグラフィ(2方向):1,500円(40歳以上)		
前立腺がん検診(血液検査)	50歳以上の男性	500円		
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円		
肝炎ウイルス検診	40歳の方	500円		
歯と口の健康診査	40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方	無料(問診、歯と歯肉の検査、検診結果に応じた指導)	令和2年2月末まで	市内指定 歯科医療 機関

☆がん検診・歯科検診等を希望される方で、次のいずれかに該当する方は受診できません。

- ①人間ドックや勤務先等で検診を受ける機会のある方 ②妊娠中の方(歯科検診は受診可)
- ③がん、骨粗しょう症、肝炎、歯科で現在治療中の方(該当検診のみ) ④豊胸術を受けた方(乳がん検診のみ)

☆各種検診は、実施期間内に1回受診できます。ただし、子宮頸がん・乳がん検診は、2年に1回の受診になります。

☆がん検診等は、症状のない方を対象としています。何か自覚症状のある方は、医療機関を受診することをお勧めします。

☆胃がん検診(胃内視鏡検査)等で生検等の医療行為を受けた場合、別途、医療費が必要です。

※今年度から、胃がん検診の対象者が変更(50歳以上の方で2年に1回)になりました。なお、前年度胃がん検診を受診された50歳以上の方は、引き続き今年度も対象になります。

【生活保護受給者の方へ】特定健診、がん検診等を希望される方は、熊谷保健センターへお申し込みください。

休日診療 診療日	12月1日・8日・15日・22日・29日・30日・31日 1月1日・2日・3日・5日・12日・13日・19日・26日
◎内科・小児科 ☎048-525-2720	受付時間 9:00～11:00、13:00～15:00 診療時間 9:00～12:00、13:00～16:00
◎歯科 ☎048-525-2721	受付時間 9:00～11:00 診療時間 9:00～12:00
夜間診療 毎日	◎内科・小児科 ☎048-525-2720 受付時間 19:00～21:30 診療時間 19:30～22:00

熊谷市休日・夜間急患診療所 (母子健康センターに併設)



熊谷市休日・夜間急患診療所
 ※熊谷市医師会、熊谷市歯科医師会の医師が交替で、主に内科的疾患および歯科の比較的軽症な方の診療を行っています。電話等による予約は行っていません。

母子健康センターでは、乳幼児の発育発達についての相談を電話でもお受けしています。

TEL 048-525-2722

母子保健事業 ※乳幼児健診の該当者には通知します。
 ※対象者数により指定日を変更することがあります。◆母子健康センター ☎048-525-2722

事業	対象地域	対象者等	実施日	時間	実施場所
乳児健診	熊谷・大里 江南地域	令和元年8月前半生まれの乳児	1/8(水)	13:30～ 14:00受付	母子健康センター
		令和元年8月後半生まれの乳児	23(木)		
	妻沼地域	令和元年8月～9月前半生まれの乳児	24(金)		妻沼保健センター
1歳6か月児健診 1歳6か月児歯科健診	全域	市内実施医療機関での個別健診になります。 対象者(平成30年7月生まれの幼児)のいる世帯には案内通知を送付しますので、ご確認ください。			
3歳児健診	熊谷・大里 江南地域	平成28年7月前半生まれの幼児	1/9(木)	13:20～ 13:50受付	母子健康センター
		平成28年7月後半生まれの幼児	28(火)		
	妻沼地域	平成28年6月～7月生まれの幼児	10(金)	13:30～ 14:00受付	妻沼保健センター
離乳食教室	全域	令和元年7月～8月生まれの第1子を持つ保護者を対象に離乳食についての講話と調理実習 ※希望の方は、お子さんの保育もあります。要予約 ※12月10日(火)8:30～電話で母子健康センターへ申込み。16人(先着順) 持ち物：母子健康手帳、エプロン、筆記用具	12/20(金)	受付9:30～ 講話と調理実習 10:00～ 12:00頃	妻沼保健センター

※乳幼児健診の番号札について：送迎等で早く帰宅する必要がある方のために正午から実施会場で配布します。
 受付開始時に不在の場合は順番は後になります。なお、友人等の番号札を取ることはお控えください。

健康ナビ
 Health Navigation

薬は必要最低限が良い
 ～ポリファーマシーについて～

高齢になると、複数の疾患を持つ人が増えてきます。それに伴い処方される薬も多くなり、75歳以上では4人に1人が7種類以上の薬を処方されています。

薬が増えると副作用が起こりやすくなります。また、加齢に伴って副作用は起こりやすくなります。一つひとつの薬は副作用を起こしにくくても、多数の薬が組み合わせることで、予期せぬ副作用(有害事象)が起こることもあります。

このように、多くの薬剤を服用することで、副作用が起こることを“ポリファーマシー”といいます。(定義には諸説あります)

高齢者に起こりやすい副作用には、ふらつき・転倒、物忘れ、食欲低下、便秘、排尿障害などがあります。これらの副作用は、原因薬剤を推定し、減量や中止をすることで症状が改善することもあります。

“薬が多くて心配”、“薬が増えてきて何だか不調を感じる”と思っている方は、まずは、医師・薬剤師に相談してみてください。自己判断による中止は避けましょう。

複数の病院・クリニックからたくさんの薬が処方されていると、中には止めるタイミングを逃して続けている薬・高齢者には慎重に使うべき薬・同じような効き目

の薬・相性の悪い薬が出ていることもあります。なるべく副作用なく薬を続けるためにも、一度、薬の内容を見直してもらうことも大切です。

また、いくつもの薬局を利用されている方は、利用しやすい1つの薬局を“かかりつけ薬局”として利用してみたいかがでしょうか。それにより、これらの問題が解決に向かうかもしれません。

また、薬が増えていかなぬような生活を送ることも大切です。まず、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病にならないよう、若いうちから食事・運動に気を配りましょう。また不眠、便秘なども、まずは生活を見直すことで薬を使わなくて済む場合もあります。高血圧・糖尿病の予防・治療や良質な睡眠は認知症予防にもつながるといことも分かっています。

薬が増えていって、より副作用が出やすくなる、といった悪循環に陥らないためにも、予防できる病気・症状は予防して、薬を増やさないことも大切です。



熊谷薬剤師会 鳥塚 剛

母子健康手帳の交付場所は、本庁舎6階「くまじーむ」(TEL 048-523-1066)と母子健康センター内「くまじーむ母子健」(TEL 048-527-8600)



市立熊谷図書館

〒360-0036 桜木町 2-33-2 FAX 048-525-4552

12月の休館日 毎週月曜日、6日(金)、28日(土)～31日(火)

1月の休館日 毎週月曜日(13日を除く)、1日(水・祝)～4日(土)、14日(火)

市立熊谷図書館 (1、2階)

TEL 048-525-4551

開館時間 9:00～19:00

熊谷図書館駅前分室
開館時間・休館日の変更

令和2年4月1日から、熊谷図書館駅前分室の開館時間と休館日が変わります。

	変更前	変更後
開館時間	13:00～21:00	13:00～20:00
休館日	1/1～1/3	日曜日および 12/29～1/3

おはなし会

対象 4歳～小学生
とき 12月14日(土)11:00～11:30
ところ 視聴覚室(2階)

ちいさいこのおはなし会

12月はプラネタリウム館を会場にクリスマスおはなし会を開催します。
対象 乳幼児と保護者
とき 12月20日(金)11:00～11:30
ところ プラネタリウム館(4階)
費用 無料

子ども映画会

対象 幼児～一般
とき 12月22日(日)14:00～
ところ 視聴覚室(2階)
内容 「おまえうまそうだな」89分
原作 宮西達也

クリスマス子ども会

対象 3歳～小学校低学年

とき 12月25日(水)14:00～15:30
ところ 視聴覚室(2階)
内容 人形劇ほか
講師 立正大学児童文化研究部
定員 50人(先着順) 費用 無料
申込み 12月1日(日)9:00からカウンターまたは電話で受付

星空朗読会
～プラネタリウムで朗読を聞こう～

対象 一般
とき 12月7日(土)10:30～11:30
ところ 文化センター(4階)プラネタリウム館
内容 『よだかの星』宮澤賢治、『星の王子さま』サン・テグジュペリ
朗読 朗読の会「輝き」
定員 50人(先着順)
費用 無料

～作家・森村誠一が選ぶ～
第8回くまがや「写真俳句」
コンテスト入賞作品展

とき 12月7日(土)～15日(日)
9:00～17:00
※月曜日休館、最終日は14:00まで
ところ 文化センター(1階)市民ギャラリー

美術・郷土資料展示室 (3階)

TEL 048-525-9463

開館時間 9:00～17:00

熊谷の5つの歴史と美術展

とき 開催中
ところ 郷土資料展示室(3階)
※ミニ企画展コーナーでは、12月3日(火)から「金谷コレクション展」を開催します。
◆美術、郷土係

「新編熊谷の昔ばなし」の発刊

熊谷図書館展示室では、平成の合併後における、熊谷・大里・妻沼・江南の各地域に伝わるたくさんの「昔ばなし」の中から、郷土色豊かなお話を130話選び、一冊にまとめました。
熊谷らしさ、熊谷の歴史を学び、また、世代を超えて語り継いでいただける書籍となっておりますので、ぜひお求めください。

『新編熊谷の昔ばなし』 A4判・268ページ 1冊1,000円
頒布場所：図書館展示室(3階)および八木橋百貨店(須原屋書店)

書籍頒布のお知らせ

熊谷ゆかりの郷土図書資料として、下記10冊を編集発行しました。有償頒布していますので、ご希望の方はお求めください。(全てA4判)
①『ムサシミヨと熊谷の自然』
②『熊谷次郎直実・法力房蓮生法師の研究』
③『熊谷の合併の変遷』
④『新市誕生・指定文化財』
⑤『郷土の雄 熊谷次郎直実』
⑥『熊谷の発掘出土品』
⑦『斎藤氏と聖天堂』
⑧改訂版『熊谷の歴史を彩る 史跡・文化財・人物』
⑨『浮世絵・熊谷次郎直実』
⑩改訂版『私たちの郷土 新編熊谷の歴史』

頒布価格 ①～⑧1,000円、⑨500円、⑩300円
頒布場所 図書館展示室(3階)および八木橋百貨店(須原屋書店)

移動図書館「さくら号」巡回予定表 12月・1月

コース	ステーション	時間	12月	1月	コース	ステーション	時間	12月	1月	コース	ステーション	時間	12月	1月		
A	別府第三公園	10:00～11:00			C	籠原公民館	13:30～14:30	11(水) 25(水)	15(水) 29(水)	E	大幡公民館	10:00～11:00	18(水)	22(水)		
	熊谷文化創造館 さくらめいと	13:30～14:30	3(火) 17(火)	7(火) 21(火)		D	玉井稲荷木 第一公園	10:00～11:00				F	星宮公民館	10:00～11:00	25(水)	29(水)
	県営玉井団地	15:00～16:00					B	さいとう 小児科歯科 駐車場	14:30～15:30		5(木) 19(木)		9(木) 23(木)	G	籠原体育館	10:00～11:00
B	大麻生公民館	10:00～11:00														
	新堀公民館	15:00～16:00	11(水)	15(水)												

中央公民館

TEL 048-523-0895

〒360-0047 仲町 19

開館時間 9:00~22:00

FAX 048-523-0896

講座等の申込方法 電話(土・日曜日、祝日を除く、8:30~17:00)またはハガキで中央公民館へ。抽選の場合は締切日の翌日 10:00 から展示ホールで公開抽選を行います。

12月の展示ホール

とき	団体名・内容
12/3(火)~8(日)	中央水墨画会 第1回作品展
10(火)~15(日)	絵手紙はつきの会・絵手紙ひまわりの会 絵手紙はつき&ひまわり合同展
17(火)~26(木)	直実書友会 第5回作品展

※12月5日(木)は定期清掃のため入館できない時間帯があります。

色鉛筆画入門教室

対象 市内在住または在勤の方
 とき 1月10日~2月7日の毎週金曜日(全5回) 13:30~15:30
 ところ 3の2・3室
 講師 井上 司氏 (新光苑美術館館長・洋画家)
 定員 20人(抽選)
 費用 3,800円
 申込期限 12月17日(火)



骨盤ケア体操教室

~キレイな姿勢・体づくり~

対象 市内在住または在勤の方
 とき 1月15日・22日・29日、2月12日・19日の水曜日(全5回) 13:30~15:00
 ところ 大ホール
 内容 ぽっこりおなか解消、体幹力アップ、キレイな姿勢、運動不足解消、筋膜リリース
 講師 ココ氏(ボディビューティケア指導者)
 定員 40人(抽選)
 費用 300円(参加費)
 申込期限 12月18日(水)



初心者俳句教室 ~俳句を習ってみませんか~

対象 市内在住または在勤の方
 とき 1月17日~2月14日の毎週金曜日(全5回) 9:30~11:30
 ところ 3の2・3室
 講師 吉岡正雄氏(熊谷市俳句連盟)
 定員 15人(抽選)
 費用 200円(資料代)
 申込期限 12月19日(木)

冬の夜をハーブで楽しむ

とき	内容
1/20(月) 13:30~15:30	心と体を温める シャンパン入浴剤を! ~ラベンダーと塩を使って...~
27(月) 13:30~15:30	お肌に優しい すみれ色のパウダーを! ~入浴後のお手入れに...~

ところ 3の2・3室
 講師 井上啓子氏 (ハーバルセラピスト)
 定員 25人(抽選)
 費用 2,600円(材料費等)
 申込期限 12月24日(火)



妻沼図書館

〒360-0202 妻沼東1-1

TEL 048-588-6878 FAX 048-588-6054

開館時間 月、水~金曜日 9:00~19:00 土・日曜日、祝日 9:00~17:00

12月の休館日 毎週火曜日、6日(金)、28日(土)~31日(火)

1月の休館日 毎週火曜日、1日(水・祝)~4日(土)

ちいさいこのおはなし会

対象 乳幼児と保護者
 とき 毎週木曜日 15:30~16:00
 ところ おはなし室

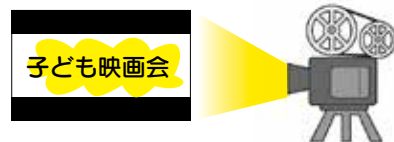


おはなし会

対象 4歳~小学生
 とき 12月14日(土) 11:00~11:30
 ところ おはなし室

子ども映画会

対象 幼児~一般
 とき 12月22日(日) 14:00~
 ところ おはなし室
 内容 「しまじろうアニメ ともだちだいすき傑作選」54分



大里図書館

〒369-0101 津田1-1

TEL 0493-36-1126 FAX 0493-39-0066

開館時間 火~金曜日 9:00~19:00 土・日曜日、祝日 9:00~17:00

12月の休館日 毎週月曜日、6日(金)、28日(土)~31日(火)

1月の休館日 毎週月曜日(13日を除く)、1日(水・祝)~4日(土)、14日(火)

クリスマスのおはなし会

対象 4歳~小学生
 とき 12月21日(土) 11:00~12:00
 ところ 大里生涯学習センター集會室
 内容 おはなし、絵本、工作
 定員 15人 費用 無料
 申込み 12月3日(火) からカウンターまたは電話で受付

子ども映画会

対象 幼児~一般
 とき 12月22日(日) 10:30~
 ところ 大里生涯学習センター研修室
 内容 「青い鳥」30分、「ルパンもびつくり! だろぼう名人」11分、「トウイヤーティネコとネズミの赤ずきん」6分

江南図書館

〒360-0107 千代325-1

TEL 048-536-6303 FAX 048-536-6377

開館時間 月、水~金曜日 9:00~19:00 土・日曜日、祝日 9:00~17:00

12月の休館日 毎週火曜日、6日(金)、28日(土)~31日(火)

1月の休館日 毎週火曜日、1日(水・祝)~4日(土)

ちいさいこのおはなし会

対象 乳幼児と保護者
 とき 12月14日(土) 11:00~11:30
 ところ おはなし室

子ども映画会

対象 幼児~一般
 とき 12月22日(日) 10:30~11:30
 ところ 江南公民館研修室
 内容 「イソップ物語 2」50分

妻沼中央公民館 〒360-0202 妻沼東1-1
TEL 048-588-2044 FAX 048-589-0456
開館時間 9:00~22:00
〔講座等の申込方法〕
窓口または電話で妻沼中央公民館へ。応募者多数の場合は、締切日の翌平日に公開抽選を行います。

**人形劇のつどい
~クリスマス会~**

対象 市内の3歳~小学校低学年と保護者
とき 12月15日(日)10:30~11:30
ところ 視聴覚室
内容 まいまいの会による人形劇やハンドベル演奏など
費用 無料 (予約不要)



ズンバ教室

対象 市内在住の方
とき 1月27日~3月9日の月曜日(2月24日を除く全6回)13:30~15:00
ところ 大会議室(2階)
内容 ラテン音楽に合わせた、ダンスステップを基本とするエクササイズです。
講師 山田一代氏(AFFA ズンバ公認インストラクター)
定員 35人 費用 1,000円
持ち物 運動靴、飲物、タオル
申込期限 12月19日(木)

江南文化財センター
TEL 048-536-5062
〒360-0107 千代329 FAX 048-536-4575
開館時間 受付時間 9:00~17:00
休館日 土・日曜日、祝日

**池上獅子舞「新春奉納獅子舞」
(市指定無形民俗文化財)**

とき 1月1日(水・祝)
13:30~14:30(予定)
ところ 古宮神社(池上606)
◆池上獅子舞保存会
☎048-522-2299



北関東社寺彫刻シンポジウム

とき 12月8日(日)14:00~16:00
ところ 長慶寺(西城93-1)
内容 同地域の社寺彫刻の解説とパネリストによる対談
費用 無料
◆長慶寺 ☎048-588-2006

**国登録有形文化財
「熊谷聖パウロ教会」**

大正8年に建造されたレンガ造りの礼拝堂です。建築の解説資料を配布しています。本年度で建築100周年を迎えました。
見学時間 9:00~17:00
(日曜日午前を除く)
◆熊谷聖パウロ協会
(宮町1-139)
☎048-521-1661



市民ギャラリー (文化センター1階)

TEL 048-525-4553 (文化会館)
〒360-0036 桜木町2-33-2 FAX 048-525-4554
開館時間 9:00~20:00
休館日 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
※年末年始 12月29日(日)~1月3日(金)

**第41回「埼玉の建設産業」
ポスター絵画コンクール**

とき 12月17日(火)~22日(日)
10:00~17:00(初日は13:00から、最終日は15:00まで)

文化会館の施設利用休止のお知らせ
舞台設備一部改修工事に伴い、ホールおよび練習室は令和2年8月1日(土)から11月20日(金)まで利用休止を予定しています。

プラネタリウム館 [入館料] 大人100円・子ども50円
TEL FAX 048-525-4554
〒360-0036 桜木町2-33-2
12・1月の休館日 毎週月曜日(1月13日を除く)、12月6日(金)、1月14日(火)
年末年始12月28日(土)~1月4日(土) ※12月24日(火)~27日(金)は番組入替のため、投影はお休みします。

プラネタリウムの一般投影

曜日	午前	午後
火~金	団体利用	団体利用
土		13:30 15:30
日・祝	10:30	

宇宙の宝地図
投影期間
12月22日(日)まで



おはなし天文館

とき 毎週日曜日・祝日 10:30~
※星座解説と神話・伝説2話で構成された、親子で楽しめる番組です。

**星空の散歩道
~ミュージの世界へようこそ~**

とき 12月21日(土)17:45~
「クリスマスの星空と音楽」
※未就学児の入場はご遠慮ください。

天体観察会

どなたでも自由に参加できますが、天気の悪いときは中止になります。

とき	観察対象
12/14(土)	天王星、海王星、秋から冬の星雲星団
21(土)	

時間 18:00~(2時間)
部分日食特別観察会
とき 12月26日(木)14:15~16:00

「えんむちゃん」イラスト作品展 とき 12月27日(金)まで開催中

◆妻沼展示館 TEL 048-588-2044

熊谷文化創造館 さくらめいと

TEL 048-532-0002 FAX 048-532-0022

休館日 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

さくらめいとチケットセンター TEL 048-532-9090

〒360-0846 拾六間 111-1

ホームページ さくらめいと

検索

※あすねっと・ピビアの公演情報もご覧になれます。

ロシア国立サンクトペテルブルグ・アカデミー・バレエ
「白鳥の湖」

Pコード〈495-148〉・プレイガイド

とき 12月21日(土)14:00 開演

好評発売中

料金 全席指定 S席(1階)/7,000円、A席(2階)/5,000円、U25/3,000円※4歳から入場可。演奏は特別録音音源を使用します。



本格的なクラシック曲にチャレンジします。

とき 1月19日(日)14:00 開演

料金 入場無料

演奏 ワークショップ参加者、埼玉交響楽団

曲目 ワーグナー/ローエングリン第3幕への前奏曲、チャイコフスキー/「白鳥の湖」より抜粋 ほか

さくらめいとクラシック・カフェVol.12

Pコード〈160-702〉・プレイガイド

とき 1月25日(土)15:00 開演

ところ 月のホール

好評発売中

ドリンク・お菓子が付きます。

料金 全席自由 3,000円、U25/1,000円

出演 カフェ・マスター/山田武彦(ピアノ)、常連マダム/松本志のぶ(ご案内)、ゲスト/コロネりか(ソプラノ)

曲目 シューベルト/野ばら、中田善直/さくら横ちょう ほか



© Shigeto Imura
コロネりか

米村でんじろうサイエンスショー

Pコード〈643-554〉・プレイガイド

とき 2月8日(土)

① 13:00 開演

② 15:30 開演

好評発売中

料金 全席指定

2,500円、小学生以下 500円

※3歳以下保護者1名につき1名まで 膝上鑑賞無料。



GAME MUSIC on BRASS

～冒険の世界へいざなう～

Pコード〈158-176〉・プレイガイド

とき 2月29日(土)15:00 開演

好評発売中

料金 全席指定 3,500円、U25/2,000円

演奏 BRASS EXCEED TOKYO

曲目 『ドラゴンクエスト ロト三部作』

FINAL FANTASY VIII

より『Eyes On Me』

FINAL FANTASY X

より『ザナルカンドに

て』ほか

※やむを得ない事情

により一部変更す

る場合があります。



前橋汀子&弦楽アンサンブル

Pコード〈165-236〉・プレイガイド

とき 3月7日(土)13:30 開演

好評発売中

料金 全席指定

3,500円、

U25/1,500円



© 篠山紀信

第9回さくらの街熊谷
ガラコンサート

オーディション合格者によるフレッシュな演奏とゲスト声楽家、管弦楽団による多彩なコンサートをお楽しみください。

とき 3月8日(日)14:00開演

料金 全席自由 1,500円

出演 合格者、原田勇雅(バリトン)、埼玉交響楽団、指揮/千葉 理

発売 さくらめいと、八木橋百貨店5階、タニタ楽器本店

新春爆笑落語会

三遊亭好楽・三遊亭小遊三 二人会

Pコード〈496-796〉・プレイガイド

とき 1月13日(月・祝)13:30開演

好評発売中

料金 全席指定 S席(1階)/3,700円、A席(2階)/3,200円



三遊亭好楽



三遊亭小遊三

埼玉交響楽団オーケストラ
ワークショップ発表会

小中学生、高校生のワークショップ参加者が埼玉交響楽団の一員として、

芸術文化活動助成事業のご案内

三館の各ホールの利用料の一部を助成します。申請は、毎年度2月末締切り。(問合せ:さくらめいと)

チケット取扱い (さくらめいと あすねっと ピビア 全館共通)

- さくらめいとチケットセンター TEL 048-532-9090(10:00~17:15 火曜日休)
- チケットぴあ TEL 0570-02-9999 (Pコード:各公演情報をご覧ください)
- セブンイレブン(予約後の引換え・Pコードによる直接購入)
- 〈プレイガイド〉と表記された公演では、八木橋百貨店・宮脇書店行田店・新星堂深谷店でもチケットを購入できます。

- ※開場時刻は開演30分前となります。(一部の公演を除く)
- ※未就学のお子さんはご入場できません。(一部の公演を除く)
- ※U25:25歳以下対象。入場時に年齢確認できるものを提示。
- ※公演前後に籠原駅または熊谷駅と会場を結ぶ無料バスを運行します。
- ※公演内容は変更となる場合があります。