

新型コロナワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始接種について

初回接種(1・2回目※乳幼児は1～3回目)を完了し、3カ月経過した方は、3月まで無料で1回接種できます。

接種会場【12歳以上】追加接種(3～7回目) 吉川中央総合病院、中村病院※集団接種(中央公民館・保健センター)は12月で終了【初回接種(1・2回目)】 埼葛クリニック【5～11歳】 さくら医院

【6カ月～4歳】 秋本小児科アレルギー科医院

問合せ: ワクチン接種コールセンター ☎967・5650
FAX 981・3881 (月～金 [祝除く] 午前9時～午後5時、1月14日 日 午前9時～正午)

献血キャンペーン実施中

その一歩が、だれかの一生になる はたちの献血

献血者が減少する冬期の安定供給を確保するため、「はたち」の若者を中心とするキャンペーンを実施しています。

シニア60～64初回献血キャンペーン

60歳から64歳の間で初めて献血をし、対象者であると申し出た場合、記念品(卓上スタンドバッグインバッグ、カード型ルーペ※無くなり次第終了)を差し上げます。

期間: 3月31日 日 まで

場所: 県内の献血ルームまたは献血バス

問合せ: 県業務課献血担当 ☎048・830・3635

埼玉県コバトン健康マイレージは3月で終了します

最終抽選日は3月10日 日、抽選日までに貯めたポイントが有効です。※新規募集は令和5年をもって終了
タブレット撤去日:【保健センター、駅前サービスセンター、市役所、総合体育館】3月中旬予定

保健センターからのお知らせ

健康相談(会場は保健センター)

乳幼児相談

日時: 2月20日 日 午前9時30分～10時30分、15分間隔で予約を受け付けています。

無料口腔衛生相談(要予約)

1月の当番医(吉川歯科医師会)

- 横川歯科医院 ☎982・7482
- 宮崎歯科医院 ☎983・0303

問合せ: 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570・035810 (月～金 [祝除く] 午前9時～午後5時)

「ウォーキングリーダー養成講座」を開催します

ウォーキングの方法を実践しながら学びます。

日時: 2月5日 日 午前9時30分～11時30分

場所・定員: 保健センター・先着30人

対象: 18歳以上の市内在住の方(参加したことがある方は除く)

持物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

申込: 1月11日 日 から31日 日 までに電話で健康増進課へ

「減塩講座」を開催します

減塩のこつを学び、日常生活の中で楽しみながら実践できるよう、「明日からできる減塩生活」について管理栄養士から学びます。減塩食品の試食品のプレゼントもありますので、ぜひご参加ください。

日時: 2月8日 日 午前10時～11時30分

場所・定員: 保健センター・先着30人

内容: 減塩についての講義、減塩食品の試食

申込: 1月26日 日 までに電話で健康増進課へ

【普段食べているものに含まれる食塩相当量】

食品	食パン 6枚切り1枚	ロースハム1枚 ウインナー1本	チーズ1コ (20g)	さつま揚げ 小判1枚(30g)	しょうゆ せんべい 1枚	梅干し1コ (10g)
	0.8g	各0.5g	0.6g	0.6g	0.3g	1.8g
料理	みそ汁 1杯	きゅうり塩漬け 5切れ	塩サバ半身 (150g)	にぎり寿司10貫 (しょうゆ含む)	かけうどん 1杯	カップ ラーメン
	1.5g	0.8g	2.7g	3.0g	5.4g	6.9g

※1日の目標量(塩分相当量)は成人1人当たり男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満です。

献血情報 越谷レイクタウン献血ルーム

受付時間

【成分献血】午前9時45分～午後4時30分

【400・200ml献血】午前9時45分～午後5時30分

問合せ: ☎987・3737

※健康診査(4カ月・1歳8カ月・3歳4カ月)および7カ月児教室については、市ホームページをご確認ください。

三郷市文化会館主催事業

桂宮治独演会

2/12 月 開演 14:00
祝 開場 13:30

会場 三郷市文化会館 大ホール
料金 全席指定 一般: 3,000円
メンバーズ: 2,500円 学生: 1,000円

※未就学児入場不可。ホームページからは24Hご予約可能です。



三郷市若手音楽家応援事業 Vol.21

小林海都ピアノ・リサイタル2024

1/21 (日) 小ホール

14:00 開演 13:00 開場

全席指定 2,000円(税込)

2021年リーズ国際ピアノコンクールで、1975年以来となる日本人歴代最高位の第2位及びヤルタ・メニューイン賞(最優秀室内楽演奏賞)を受賞した、圧倒的演奏を三郷市文化会館でぜひお聴きください。

