

# 健康コーナー

中央保健センター ☎21-5354 草蒲保健センター ☎85-7021  
栗橋保健センター ☎52-5577 鷺宮保健センター ☎58-8521

保健センターの保健事業 11月10日(金)～12月9日(土)の保健事業 (11月1日～9日は広報くき10月号に掲載)

種別	日程	場所	対象者
成人健康相談 【要予約】	毎週月～金曜日 (祝日を除く)	各保健センター	市内在住者
食生活相談 【要予約】	毎週月～金曜日 (祝日を除く)	中央保健センター	市内在住者
精神保健福祉士による こころの健康相談 【要予約】	11/30(木) 13:30～15:30	鷺宮保健センター	意欲の低下や ひきこもり傾向にある方等 ※家族などからの相談も可
不登校・ひきこもり 家族のつどい	11/13(月) 14:00～16:00	久喜中央 コミュニティセンター	登校拒否・不登校・ひきこもり で悩んでいる家族

## 骨の健康チェック

- 日 11月29日(水) 9時30分、10時、10時30分、11時、13時30分、14時、14時30分、15時(時間予約制)
- 場 鷺宮保健センター
- 内 超音波法による骨密度チェックなど
- ※かかとで測定します。着脱しやすい靴下等でお越しください。
- 対 20歳以上の市内在住者 ※骨粗しょう症と診断されている方、治療中の方はご遠慮下さい。
- 定 各15人 (申込順)
- 申問 11月13日(月)から、直接・電話で鷺宮保健センターへ

## 急な病気やけがのとき

お医者さんに行くか迷ったらまず相談!

### 休日診療のお知らせ

市では、休日に緊急に治療が必要な方のため、次のとおり診療体制を整備しています。  
※診療を希望する方は必ず事前に電話をしてください。

内科	日程	時間	医療機関
	11/3(祝)・5(日)・12(日)・19(日)・23(祝)・26(日)・12/3(日)	9:00～12:00	新久喜総合病院 ☎26-0033
小児科	日程	時間	医療機関
	11/5(日)・12(日)・19(日)・26(日)・12/3(日)	9:00～12:00 (予約受付時間 8:00～11:30)	扶願堂たかぎクリニック ☎21-0124
	11/3(祝)・23(祝)	9:00～12:00	土屋小児病院 ☎21-0766

休日診療では、軽度の救急患者への応急的な診療を行っています。かかりつけ医のある方は、受診後に治療の内容や処方薬などを医師に伝えてください。また、救急車による搬送の対応を行っている医療機関もありますので、できるだけ診療時間内にかかりつけ医を受診するなど、適切な受診にご協力ください。

### 電話相談・案内

- 埼玉県救急電話相談 #7119 (24時間対応)  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-824-4199 ガイドランスに応じて、下記3つの窓口から選択してください。  
1 小児救急相談 2 大人の救急相談 3 医療機関案内
- 小児救急電話相談 #8000 (24時間対応)  
※ダイヤル回線・IP電話などからは ☎048-833-7911
- 精神科救急電話 ☎048-723-8699  
※非通知設定はつながりません。  
夜間・休日の緊急な精神医療相談・医療機関案内です。  
月～金曜日…17時～翌朝8時30分  
土・日曜日、祝日…8時30分～翌朝8時30分
- 埼玉県コロナ総合相談センター ☎0570-783-770 (24時間対応)  
※受診を迷う場合、受診先の確認  
※聴覚障がいのある方は ☎050-8887-9553

広告

ガス給湯器  
石油給湯器  
エコキュート

便器・ウォシュレット  
修理点検 取替工事

ホームページ  
<https://www.234126.jp>

水栓・シャワー  
洗面化粧台  
システムバス  
キッチン

久喜市北青柳1236-1 建設業許可(般-5)第62310号 定休日 日曜、祝日、第2・4土曜

**株式会社 カキヌマ**

水道、下水道、久喜市指定工事店  
0480(23)4126

## 中華風アレンジ!お正月料理

- 日 12月1日(金) 10時～13時
- 場 中央保健センター 内 調理実習、試食
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会 (久喜支部)
- 対 市内在住者 定 24人 (申込順) 費 600円 (材料費)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申問 11月15日(水)～24日(金)に、電子申請・直接・電話で中央保健センターへ



## カルシウム不足を解消して骨粗しょう症予防!

- 日 11月15日(水) 10時～13時
- 場 栗橋保健センター 内 調理実習、試食
- 講 久喜市食生活改善推進員協議会 (栗橋支部)
- 対 市内在住者 定 15人 (申込順)
- 持 エプロン、三角きん、ふきん2枚、筆記用具
- 申問 11月13日(月)までに、直接・電話で栗橋保健センターへ



## かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、健康、病気に関する相談に気軽に応じてくれる信頼できる身近な医師のことです。日ごろの状態をよく知っているの、ちょっとした体調の変化にも気づきやすく、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。また、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

### お医者さんとの接点がない場合

職場の産業医との面談や、健康診断をきっかけとした医療機関の受診を通して、医師と話してみることも一つの方法です。就学児の場合は、学校医も身近な医師の一人です。



医療機関の検索はこちらから

埼玉県医療機能情報提供システム [検索](#)

動画で分かりやすく解説

久喜市公式動画チャンネル  
「ここがちがうよ久喜 地域医療体制」

## 連載 久喜歴史だより (第14回)

## スポーツ医学の先駆者 高木 稜



「弓術の医学的常識」内の図

高木稜は明治26年(1893)に現在の久喜市下清久の代々医師の家に生まれ、大学卒業後の大正11年(1922)に自宅で小児科を開業し、昭和12年(1937)には清久村の村長に就任、昭和21年(1946)には埼玉県医師会会長にも就任するなど、当地域に様々な貢献をしました。

一方、弓道家としても有名で、本多流の重鎮として宗家を支え、弓道界の要職にも就いていました。昭和38年(1963)には、最高位である十段位に昇段するなど、わが国の戦後の弓道復活に尽力した功績は多大なものがあります。

その稜には、「弓術の医学的常識」という著作があります。昭和13年(1938)出版の『弓道講座第五巻』に書かれた全32ページの論文です。当時、各流派の前後を重要視した武道書が多かった中、この論文は異彩を放っています。当書は、流派を問うことなく、医師としての科学

的な目線で、弓術を実践する際の体の動かし方等を説いています。またスポーツ医学といった概念がなかった当時、とても先進的な論文でした。本文には、「無駄力を使はぬ事、力まぬ事」、「筋力は必要以上に用ひぬ様にする事が肝要、弓を引ている状態が「長くなれば長くなる程、疲労物質は増加し、能率は低下する」という医学的な見解が詳細に書かれており、「骨格を無視した無理な形」や「運動生理を無視した無理な運動」は、体育上、決して有益ではないという、稜の強い信念を知ることができます。

稜は、昭和39年(1964)5月に病没します。財団法人全日本弓道連盟の宇野要三郎会長による弔辞には、「医学的蘊蓄を傾倒して新時代にふさわしい弓道の科学的研究の基礎を確立され、弓道指導の合理化に尽力された」とあり、稜の生涯を的確に表現しました。

令和2年(2020)3月8日に久喜市「健康・スポーツ都市」宣言をした本市にとっても、スポーツと医学の融合をめざした稜の姿勢は、今なお学ぶべきところがあるでしょう。

問 文化財保護課文化財・歴史資料係 (内線362)