

## 私たちの日常にある

「モヤモヤ」と「痛み」と「言葉」の話

11/23(水)13時30分～15時30分 / 会場：草加市文化会館

「女の子なのに・・・」  
「女性なんだから・・・」  
そんな言葉や扱いに私たちが感じる「モヤモヤ」や「痛み」。その正体と向き合い方について、漫画家の瀧波ユカリさんが語ります。

📍漫画家 瀧波ユカリ氏

👤抽選70人

📧10/31(木)までにメールまたははがきで〒340-8550人権共生課へ。

☎922-0825 FAX 927-4955



### 漫画家 瀧波ユカリ先生の作品

連載中：『わたしたちは無痛恋愛がしたい』  
モトカレマニア / 臨死!!江古田ちゃん /  
ありがとうって言えたなら



▲申込みはこちら

## 糖尿病講演会

高齢者糖尿病診療～最近の話題

12/7(土)14時30分～16時 / 会場：保健センター

糖尿病と診断されても早期治療と生活習慣の改善により血糖値を良好な値に保つことが大切です。専門医と管理栄養士、保健師が糖尿病の最新情報と予防するための生活習慣についてお伝えします。

👤18歳以上 📍先着60人

📧11/29(金)までに申込フォームまたは電話で保健センターへ。

☎922-0200 FAX 922-1516



▲申込みはこちら

### 糖尿病の特徴

糖尿病（Ⅱ型）は、生活習慣病のひとつです。初期症状がないことが多いため、いつの間にか糖尿病になっていた…ということがあり、腎不全（透析）や脳卒中、心臓病など命にかかわる合併症を引き起こすこともあるため、注意が必要です。



講師：  
**内藤 毅嗣氏**  
(内藤クリニック院長)

## 女性のメンタルヘルス講演会

～こころとからだの変化を楽しむ秘訣～

11/7(水)14時～16時 / 会場：保健センター

出産や仕事等で生じる女性特有のこころの健康について考えてみませんか。自分らしく生きるヒントに。

手話通訳・要約筆記あり。男性の参加もぜひ。

📍荒木とも子氏（精神看護専門看護師）

👤以下いずれかの方法で参加できます。

①対面先着50人

②WEB配信での視聴（後日配信）

📧10/2(水)から申込フォームまたは電話で

健康づくり課へ。☎922-1156 FAX 922-1516



▲申込みはこちら

Q.女性特有または女性に多いといわれている疾病、病状等のうち、当てはまるものはありますか？というアンケートを取ったところ、約6割の人が、月経トラブルや更年期障害等の女性特有のトラブルを抱えているという結果でした。女性特有のからだの不調はこころの健康にも影響を及ぼすと言われています。

出典：令和5年度草加市民健康意識調査報告書（女性の健康）

## 在宅療養虎の巻講座

～自分らしく暮らし続けるために～

11/9(土)14時～15時30分 / 会場：中央公民館

「家で“生ききる”～老いても、病気になっても、最期まで住み慣れた自宅で安心して過ごすために～」をテーマに、在宅療養について考える講演会です。自分の最期をどこでどう過ごしたいか、考えたことはありますか？一緒に考えてみましょう。

📍市立病院緩和ケア科医師

seek訪問看護ステーション看護師

👤先着80人

📧11/8(金)までに申込フォームまたは電話で

草加八潮医師会在宅医療サポートセンターへ。

☎959-9972 FAX 959-9982



▲申込みはこちら



▲リーフレット  
はこちら

### 「はじめての在宅療養」リーフレット

在宅療養とは何なのか？まずどこに相談すれば良いのか？といった基本的な情報をまとめたリーフレットです。皆さまの「自分らしい生き方」を考えるはじめての一歩になれば幸いです。

## まちのヒーローアカデミー

ワークショップ体験者募集

10/27(土)10時～12時 / 会場：市役所本庁舎8階 災害対策室



自分のやりたいことを見つけ、「このまちを舞台に挑む」ための体験ワークショップを開催。参加者には、今後開催予定のSDGsモデル事業に関する講義の案内をします。

👤小学3年生～6年生

👤抽選40人

📧市HP（QRコード）へ。

📍総合政策課☎922-0749 FAX 922-1294



▲詳細はこちら

## 飛び出す市長! 📷 Photo gallery

山川百合子市長が訪問したできごと等を写真で紹介



7/27(土)～8/11(土)までの間、姉妹都市アメリカ・カーソン市へ派遣していた青少年海外派遣団の皆さんが無事帰国し、現地での様子などの報告を受けました。団員の皆さんが発前よりも自信に満ち、頼もしく成長した姿を見て嬉しく思いました。今回の経験を活かして、それぞれの未来に向かって進めることを願っています。