

行動目標

●家族や友人と食事をする機会を増やしましょう

「共食」という言葉をご存知ですか。家族や友人、職場の仲間など、誰かと一緒に食事をすることを「共食」と言います。

共食にはさまざまなメリットがあります。これからの季節、みんなで食卓を囲む鍋料理などがおすすめです。

共食のメリット

●おいしく楽しく食べられる

家族や友人と一緒に会話を楽しみながら食事をするので、いつもの食事よりもおいしく感じられます。また、会話をしながらゆっくりと食事することで、消化もよくなります。

●食事のマナーが身に付く

食事の姿勢やはしの持ち方を学びます。また、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつの習慣や食べ物を大切にすることが身に付きます。

●栄養バランスに偏りがなくなる

1人での食事は、自分の好きなものだけを食べてしまいがちです。誰かと一緒に食べることで、苦手なものにチャレンジする機会が増えます。

●食文化が継承される

家庭の味や季節の食べ物を学ぶことができます。



休日・夜間診療

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時▶午後1時～3時▶午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

12月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

6日(日)	川越整形外科内科医院(整外、内、リハ、皮、消、リウ、アレ、形外)	三光町2-4	☎229-0121
13日(日)	かすみクリニック(胃、内、外、肛、呼)	的場2836-33	☎232-4560
20日(日)	田中医院(内、外)	宮下町1丁目2-12	☎222-0002
23日(祝)	永倉耳鼻咽喉科(耳)	新宿町1丁目4-17	☎244-2755
27日(日)	原整形外科(整外)	的場北2丁目13-13	☎231-6161
29日(火)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
30日(水)	武蔵野総合病院(外)	大袋新田977-9	☎244-6340
31日(木)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382



川越市シンボルマーク

- 12月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739  
12日(土)・26日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058  
12月23日(祝)＝その他プラスチック製容器包装(水コース)。
- 収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691 介護保険課 ☎224-5817  
12月7日(月)～11日(金)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)＝収税課(本庁舎2階)、介護保険料(65歳以上)＝介護保険課(本庁舎3階)。納付・納税相談などにご利用ください。

川越市ツイッター  
総合アカウント



人口と世帯数 平成27年11月1日現在 人口350,283人(男=175,578人、女=174,705人) 前月比+236人 世帯数151,684世帯 前月比+245世帯

広報川越1355

■発行日/平成27年11月25日(毎月10日・25日発行)  
■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoie.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171  
■編集/広報室