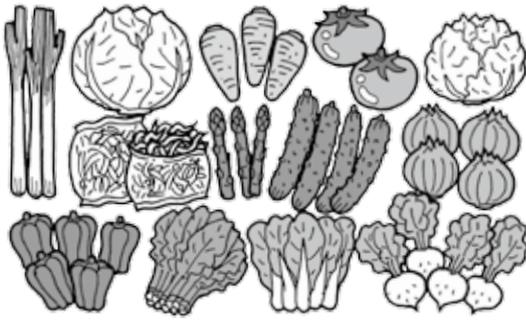


## 1週間の野菜の目安(2人分)



(350g × 2人分 × 7日 = 4.9kg)

### 野菜を簡単にとるコツ

- ほうれん草などの葉物はゆでて、食べやすい大きさにカットし、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう
- ニンジン、大根、ネギなどは、生のままうすく切って、冷凍保存しましょう
- 冷凍野菜(ブロッコリーやほうれん草など)やカット野菜を上手に利用しましょう

市では、3月に「健康かわごえ推進プラン」を策定しました。同プランでは食事や運動、歯の健康や健(検)診などの各分野について、市民の皆さんがよりよい生活習慣を作り、生活習慣病の早期発見、重症化の予防ができるよう行動目標を設定しています。

このコラムでは、この行動目標に沿って、健康増進に向けた取り組みのポイントなどを紹介する予定です。

**行動目標**

●**野菜の入った料理を今よりプラス1皿食べまじょう**  
野菜の摂取は、体重コントロールに重要な役割があり、生活習慣病の予防に効果があると言われています。毎回の食事に野菜を取り入れ、まずは、1日の野菜摂取量の目安である350gを目指しましょう。

びんびんきりり

めざせ 健康寿命日本一!  
健康かわごえ推進プラン「食育編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

## 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

## 5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。

3日(祝)	西川病院(精)	砂久保161-23	☎246-0011
4日(祝)	本川越病院(外、内、消外、消内、脳外)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
5日(祝)	三井病院(内、外)	連雀町19-3	☎222-5321
6日(休)	武蔵野総合病院(内、外、整外、脳外)	大袋新田977-9	☎244-6340
10日(日)	ちあきメディカルクリニック(内、外、糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199
17日(日)	岸眼科医院(眼)	石原町1丁目10-3	☎223-1900
24日(日)	喜多町整形外科クリニック(整外、リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
31日(日)	片岡耳鼻咽喉科気管食道科医院(耳、気)	的場北1丁目3-9	☎231-3941



川越市シンボルマーク

### ●5月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

9日(土)・23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。

### ●5月18日(月)～22日(金)、収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691

午後7時まで。収税課(本庁舎2階)の窓口を延長します。市税(国保税含む)の納付や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4月1日現在 人口349,388人(男=175,186人、女=174,202人) 前月比+123人 世帯数150,395世帯 前月比+471世帯

広報川越1341

■発行日/平成27年4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.kawagoe.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

リサイクル適性(A)