

めざせ 健康寿命日本一!

いきいき川越大作戦「運動編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

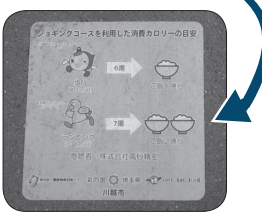
日増しに暖かくなるこの時期は、運動を始めるのに最適な季節です。春の息吹を感じながら、ウォーキングを始めませんか。

運動を続ける一番のコツは、楽しみながら行うことです。市内には、「歩きたくなる道」がた



入間川沿いの川越狭山自転車道線(小ヶ谷)

くさんあります。北公民館近くの新河岸川沿い、喜多院、伊佐沼、川越水上公園などは、春になると桜がきれいに咲き誇ります。またそのほかにも自然豊かな公園などが数多くあります。お気に入りのコースを見つけて歩いてみると、新しい発見があるかもしれません。県では、気軽に運動に親しんでもらう「健康長寿埼玉プロジェクト」として、公園のウォーキングコース等に、運動量の目安が分かる路面ステッカーを設置しています。市内には、川越運動公園と川越水上公園に設置されています。まずは、ご飯1膳、約235キロカロリーの消費を目標に無理のない範囲で始めてみましょう。



路面ステッカー(川越運動公園)

休日に診療を受けられる医療機関

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

4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)	猪熊外科胃腸科医院(胃、外、整外、泌、肛)	新宿町5丁目4-12	☎242-6780
13日(日)	しんがし耳鼻咽喉科クリニック(耳)	砂新田2丁目11-24	☎241-1699
20日(日)	霞ヶ関眼科クリニック(眼)	霞ヶ関東2丁目11-13	☎232-2119
27日(日)	霞ヶ関整形外科(整外、リウ、リハ)	的場2218-4 ベルアート201号	☎234-3981
29日(祝)	加藤耳鼻咽喉科医院(耳)	笠幡3025-11	☎234-6177



川越市シンボルマーク

- 4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。
- 4月21日(月)～25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。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
4月29日(祝)=可燃ごみ(火・金コース)、その他プラスチック製容器包装(火コース)。

川越市公式 モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年3月1日現在 人口348,578人(男=174,900人、女=173,678人) 前月比-38人 世帯数148,159世帯 前月比+98世帯

広報川越1315

■発行日/平成26年3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 印刷/旬新広社

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。

