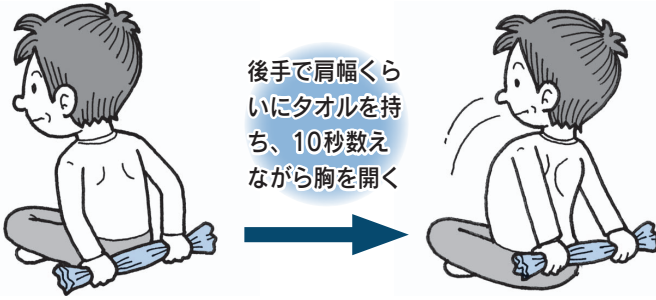


寒い季節は、つい室内で過ごすことが多くなり、冷えて運動不足で筋肉が硬くなりがちです。ストレッチは、硬くなった筋肉を柔らかくし、血液の循環を良くして体を温める効果があります。

今回は、胸開きのストレッチを紹介します。寒いと猫背になってしまったり、厚手のコートを羽織ることなどで肩凝りを感じたりすることはありませんか。このストレッチは、肩甲骨を寄せることを意識しながら行うと、背中や肩の凝りを解消できるだけでなく、姿勢改善にも役立ちます。自宅でテレビを見ながらでもできるストレッチで、冬を快適に過ごしましょう。

胸開きのストレッチ



後手で肩幅くらいにタオルを持ち、10秒数えながら胸を開く

- 反動をつけずに10~20秒かけてゆっくりと伸ばしましょう
- 痛いところまで伸ばすとかえって筋肉が硬くなるため、気持ちいいと感じる程度に伸ばしましょう
- 呼吸を止めると血圧が高くなってしまいます。数をかぞえながら伸ばすなど、呼吸を止めないようにしましょう
- タオルを後ろ斜め上に持ち上げるようなイメージでやってみましょう。立っても、座ってもかまいません、楽な体勢で行ってください

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

1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。

1日(祝)	池袋病院(内、外、整外、小)	笠幡3724-6	☎231-1552
2日(金)	武蔵野総合病院(内、外、整外、脳外)	大袋新田977-9	☎244-6340
3日(土)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
4日(日)	中村外科(内、消、循、外)	藤間937-3	☎245-3211
11日(日)	帯津三敬病院(内、外)	大中居545	☎235-1981
12日(祝)	南古谷病院(内、外)	久下戸110	☎235-7777
18日(日)	高橋耳鼻咽喉科医院(耳)	月吉町38-2	☎225-4374
25日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105 アトレ1階118号	☎222-7321



川越市シンボルマーク

● 1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

10日(土)・24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。

● 確定申告時期の電子証明書発行・更新の手続き 市民課 ☎224-5744

e-Taxで確定申告を行う場合は、電子証明書が必要です。確定申告の時期に合わせ市民課では、1月10日(土)~3月14日(土)の土曜開庁日も、電子証明書発行・更新の手続きを行います。経費は500円です。

● ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

1月12日(祝)=可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年12月1日現在 人口349,497人(男=175,335人、女=174,162人) 前月比+28人 世帯数149,876世帯 前月比+51世帯

広報川越1333

発行日/平成26年12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