

## 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

●**野菜の入った料理を多量に摂る** 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。

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させていただきます。

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.kawago.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)