

市では、「健康かわねえ推進プラン」に基づき、どの世代もぴんぴんと健康でキラキラきりりと輝く毎日をご過ごせるよう、「ぴんぴんきりり」をスローガンに掲げ、健康寿命日本一を目指した健康づくりを推進しています。

いつまでも健康で心豊かに過ごすためには、日常生活の中で適度な運動・バランスの取れた食生活・歯と口の健康・定期的な健診などが大切です。中でも運動は、始めるハードルが高いと感じる方もいるのではないのでしょうか。

市では、運動を始めるきっかけづくりとして、「いつでも、だれでも、どこでも」できるラジオ体操を推進しています。また、日常生活に取り入れやすい運動として、ウォーキングがあります。どちらも気軽にすぐ始められて、健康づくりに効果的な運動です。暖かくなり、身体を動かすと気持ちのよい季節になりました。自分のペースで身体を動かしてみませんか。

## 気軽に始めてみよう!

### ラジオ体操

ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動で構成された、3分で出来る効率の良い全身運動。毎日の習慣にしてみませんか。

\*市内のラジオ体操会場について詳しくは、市ホームページをご確認ください。



### ウォーキング

思い立ったときに、手軽に始められる運動。散歩をする、近所への用事は歩くなど、普段の生活の中に取り入れてみましょう。



※次回以降は、「健康づくり」「食育」「歯科口腔保健」を推進するためのさまざまな健康情報を紹介していきます。

## 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

## 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)	三井病院(内、外、整外、泌)	連雀町19-3	☎222-5321
4日(祝)	武蔵野総合病院(外、内)	大袋新田977-9	☎244-6340
5日(祝)	山口病院(精)	脇田町16-13	☎222-0371
7日(日)	おおひら耳鼻咽喉科(耳)	並木246-1 リヴォール中田1階1号室	☎236-0323
14日(日)	川越駅前胃腸・肛門クリニック(胃内、外、肛外)	脇田町103 川越マイン・メディカルセンター川越2階	☎227-8686
21日(日)	岸眼科医院(眼)	石原町1丁目10-3	☎223-1900
28日(日)	かすみクリニック(胃、内、外、肛、呼)	的場2836-33	☎232-4560

### ●5月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

13日(出)・27日(出)、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。

### ●収納窓口の延長 収税課 ☎224-5837

5月22日(月)～26日(金)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)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

5月3日(祝)＝その他プラスチック製容器包装(水コース)▶5月4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(木コース)▶5月5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(金コース)。

川越市ツイッター  
総合アカウント



TOKYO 2020

開催会場

人口と世帯数 平成29年4月1日現在

人口351,863人(男=176,356人、女=175,507人) 前月比+238人 世帯数154,766世帯 前月比+648世帯

## 広報川越1389

■発行日/平成29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

私利利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

「声の広報川越(CD)」 「点字広報川越」を作成しています。ご希望の方は、広報室までご相談ください。

☎224-5495 ☎225-2171