

**+10(プラス・テン)から始めよう!**

歩幅を広く、速く歩いて+10!



日々の「歩く」の中で意識してみましょう

歩きや自転車移動で+10!



自動車移動ではなく、積極的に身体を動かしましょう

ながらストレッチで+10!



テレビを見ながら…くつろぎながら…

家事も立派な+10!



キビキビと掃除や洗濯!ながらストレッチもできます

皆さん、日ごろから意識して身体を動かしていますか? 身体を動かすことは、生活習慣病の予防に効果があり、加齢に伴う生活機能低下のリスクを下げることもできます。また、規則正しい生活習慣をつくることにもつながります。さらに、1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上行うことで、より効果を高めることができます。

まずは、生活の中で今より1日10分多く(+10)身体を動かすように心掛けましょう。

なお、暑い時期の運動時は「熱中症」の発症にご注意ください。

**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

**7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。

2日(日)	仲皮フ科クリニック(皮)	脇田本町13-10	☎246-0039
9日(日)	帯津三敬病院(外、内)	大中居545	☎235-1981
16日(日)	愛和病院(産、婦)	古谷上983-1	☎235-8811
17日(祝)	池袋病院(外、整外)	笠幡3724-6	☎231-1552
23日(日)	鈴木脳神経外科(脳外、内、神内、神、小、整外、心内、放)	笠幡2082	☎233-7701
30日(日)	こうづま眼科クリニック(眼)	岸町3丁目13-3	☎248-1121



- 7月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837  
8日(土)・22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。
- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058  
7月17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)

川越市ツイッター総合アカウント



人口と世帯数 平成29年6月1日現在 人口352,177人(男=176,504人、女=175,673人) 前月比+84人 世帯数155,317世帯 前月比+158世帯

**広報川越1393**

- 発行日/平成29年6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

「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

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。

Fontworks UDFont