

積極的に社会参加をしましょう

●いろいろなことにチャレンジしましょう

新しいことに挑戦することで、脳が活性化し、老化を防止します。

●毎日、外出しましょう

買い物や散歩など、できるだけ用事をつくり、外出しましょう。外出することで、体力の低下を防ぐことができます。



●人と話をしましょう

人と話すと脳が活発に動きます。人と積極的に会話をしましょう。



●笑って暮らしましょう

笑うことによって脳がリラックスするとともに、脳の働きがよくなり、活性化します。



健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、積極的な社会参加が大切です。社会的な交流が豊かな人は、健康寿命が長いことが分かっています。社会的な交流が増えると、活動量が増え、脳が活性化され、老化を防止できます。健康寿命をさらに伸ばすためにも、積極的に社会参加をしましょう。

*健康寿命：健康で自立した生活を送れる期間

びんびんきもち

めざせ 健康寿命日本！

健康がわが推しプラン

「輝きの世代（75歳～） 社会参加編」

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

2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(日)	田口レディースクリニック(婦)	喜多町1-1 牛村ビル1階	☎222-3600
10日(日)	野村眼科医院(眼)	脇田町105 アトレ1階118号	☎222-7321
11日(祝)	南古谷病院(内・外)	久下戸110	☎235-7777
17日(日)	みよし胃腸クリニック(内・胃・外・肛)	砂新田109-1	☎238-6011
24日(日)	愛和病院(産・婦)	古谷上983-1	☎235-8811



開催会場

■2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837

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。

■2月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058

11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 SNS



人口と世帯数 平成31年1月1日現在

人口353,115人(男=176,732人、女=176,383人) 前月比 -120人 世帯数158,032世帯 前月比 -59世帯

広報川越1431

■発行日/平成31年1月25日(毎月10日・25日発行)

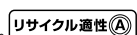
■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■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。

「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

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
UD Font