

行動目標

●毎日、必ず朝食を取りまじよう

朝食は、私たちの体や脳の働きを活性化させ、一日元気に活動するために必要なものです。平成26年に市が実施したアンケートでは、「朝食をほとんど毎日食べる」という人が全体では85%でしたが、20歳代男性では50%と非常に少なくなっています。また、20歳代男女の約3人に1人が、「ほとんど食べない」または「週に2、3日は食べる」と回答していて、若い世代で朝食欠食率が高い傾向にあります。朝食を食べないで会社や学校へ行くと、体も脳も動きが十分ではないため、集中力の低下やイライラすることにつながります。また、朝食を食べないでお腹が空き過ぎた状態で昼食を食べると、一度にたくさん食べる「下力食い」を招き、肥満の原因になることもあります。

毎日しっかりと朝食を食べて、朝から全身を目覚めさせましょう。

朝食を食べて全身の目覚ましスイッチオン！



脳の目覚ましスイッチオン！
記憶力や集中力が高まります

体の目覚ましスイッチオン！
体温が上がり、体が目覚めます

腸の目覚ましスイッチオン！
腸が刺激され、排便を促します

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

4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)	猪熊外科胃腸科医院(胃、外、整外、泌、肛)	新宿町5丁目4-12	☎242-6780
10日(日)	霞ヶ関眼科クリニック(眼)	霞ヶ関東2丁目11-13	☎232-2119
17日(日)	霞ヶ関整形外科(整外、リウ、リハ)	的場2218-4 ベルアート201	☎234-3981
24日(日)	石井クリニック(内、小、外、婦、麻)	今福467-3	☎244-6205
29日(祝)	吉田クリニック(内、整外、脳外、皮)	砂新田126-1	☎248-6623



川越市シンボルマーク

●4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(納税相談の受け付けは午前11時30分まで)。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 医療助成課 ☎224-5842 介護保険課 ☎224-5817

4月25日(月)～28日(木)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)＝収税課(本庁舎2階)、後期高齢者医療保険料＝医療助成課(本庁舎2階)、介護保険料(65歳以上)＝介護保険課(本庁舎3階)。納付・納税相談などにご利用ください。

*医療助成課は、4月1日(金)から名称が高齢・障害医療課に変わります。

●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

4月29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



人口と世帯数 平成28年3月1日現在 人口350,151人(男=175,546人、女=174,605人) 前月比-6人 世帯数151,847世帯 前月比+98世帯

広報川越1363

■発行日/平成28年3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