

## ラジオ体操の3つの効果

### その1 1日の準備運動に最適

ラジオ体操は全身運動です。体のストレッチや1日の活動の準備につながり、心身ともに健やかに1日を過ごすことができます。



### その2 早起きで規則正しい生活習慣を作る

きちんと早起きして、朝日に当たり、朝食を食べて体内時計をリセットすると、自然と規則正しい生活習慣が身に付きます。また、早起きをして、朝の時間を有効活用してみましょう。

### その3 子どものコミュニケーション能力が育つ

現在、市内32か所の会場で、ほぼ毎朝行われているラジオ体操。参加することで、地域の人と交流することができ、あいさつを交わしたり、会話したりといった社交性が育まれる良い機会になります。ぜひ参加してみてください。

今回は、生活習慣の基礎ができる時期である「学びの世代」の運動についてお伝えします。ぜひ、家族みんなで取り組みましょう。

■おすすめします!「いつでもどこでもだれでも」できるラジオ体操

夏休みもあと少し。休み中の気の緩みから、つい夜更かしをしたり朝寝坊をしたりしていませんか。不規則な生活は、体調不良の原因にもなります。

ラジオ体操第1は約3分間。規則正しい生活リズムを維持するために、朝のちよっとした習慣にラジオ体操を取り入れてみませんか。

## 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

## 9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)	ただだクリニック(内・消・外・肛)	鯨井新田22-9	☎239-5550
9日(日)	しんがし耳鼻咽喉科クリニック(耳)	砂新田2丁目11-24	☎241-1699
16日(日)	さい眼科医院(眼)	天沼新田340-6	☎239-6525
17日(祝)	喜多町整形外科クリニック(整外・リハ)	喜多町1-22	☎229-3177
23日(祝)	川越同仁会病院(精)	新宿町4丁目7-5	☎242-0967
24日(休)	康正会病院(外・整外・内)	山田320-1	☎223-5711
30日(日)	鶴ヶ島眼科クリニック(眼)	鯨井新田6-1 第3今泉ビル2階	☎234-2015



### ■9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。

### ■9月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058

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)  
▶24日(休)=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30年8月1日現在

人口352,952人(男=176,714人、女=176,238人) 前月比 -65人 世帯数157,546世帯 前月比 -22世帯

## 広報川越1421

■発行日/平成30年8月25日(毎月10日・25日発行)

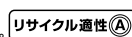
■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
☎049-224-8811(代表) ☎049-225-2171

■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