

忙しい時期を乗り切るポイント

質の良い食事と睡眠をとる

忙しいときに、大切さを意識できなくなるのが食事と睡眠です。食事の内容が偏ったり、たくさんお酒を飲んだりすることで、睡眠の質が下がり睡眠不足になりやすくなります。

バランスの取れた食事や十分な睡眠を心掛けるようにしましょう。

自分に合ったストレス発散方法を見つける

趣味や生きがいを持つなど、自分なりのストレス発散方法を見つけ、適度にリフレッシュしましょう。例えば、運動や読書、散歩、お風呂でくつろぐ、自然と触れ合うなど。

また、悩みや心配事がある時は1人で抱え込まず、友人や家族など誰かに話を聞いてもらうようにしましょう。



大掃除や正月の準備、帰省などで慌ただしくなる年末年始。イベントも多く、睡眠不足になったり、いつもより豪華な食事や飲酒で胃腸が弱ったりするなど、心身共に疲労がたまりやすくなります。生活習慣が乱れやすいこの時期だからこそ、新しい一年に向け、安定した心と身体のバランスについて意識してみませんか。

びんぴんきん

めざせ 健康寿命日本一！
健康かわごえ推進プラン

健康しゅくり支援課 ☎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

1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。

1日(祝)	池袋病院(内・外・小)	笠幡3724-6	☎231-1552
2日(休)	武蔵野総合病院(内・外)	大袋新田977-9	☎244-6340
3日(金)	三井病院(内・外・整外・泌)	連雀町19-3	☎222-5321
5日(日)	たむら眼科(眼)	連雀町26-2	☎225-2295
12日(日)	南古谷病院(内・外)	久下戸110	☎235-7777
13日(祝)	帯津三敬病院(内・外)	大中居545	☎235-1981
19日(日)	レディースクリニック小川医院(婦)	上戸296-2	☎233-0310
26日(日)	ちあきメディカルクリニック(内・外・糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199



- 1月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739 収税課 ☎224-5837
11日(出)・25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。
- 1月のごみの祝日収集日 収集管理課 ☎239-5058
13日(祝)は、ごみの収集を行います。詳しくは、「家庭ごみの分け方・出し方」をご確認ください。

川越市公式 SNS



人口と世帯数 令和元年12月1日現在 人口353,383人(男=176,787人、女=176,596人) 前月比 -39人 世帯数160,051世帯 前月比 +84世帯

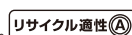
広報川越1453

- 発行日/令和元年12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

「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