

こちらウォーキングセンターです

●所在地…松本町1-9-37 ☎23-9090 ☎23-5677 ●開館時間…午前9時～午後5時
 ●休館…月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始



□ふるさと自然のみちウォーク

とき 平成28年1月23日(土)
集合 ウォーキングセンター 午前9時
コース 野本緑陰史跡巡りコース(10km)
費用 50円
申込み 当日受付

□花・歴史ウォーク

箭弓稲荷物見山(美しい日本のみち500選「天の園」コース)

とき 1月26日(火)
集合 箭弓稲荷神社 午前9時30分
コース 箭弓稲荷神社-天の園記念碑-御稲荷橋-物見山公園-高坂駅(13km)
参加費 50円
申込み 当日受付

□埼玉みてあるき

比企西国札所巡り
とき 1月5日(火)
集合 東松山駅改札口前 午前8時30分
コース 森林公園駅北口(受付9時)-32番谷津堂-33番宗悟寺-野田ぼたん園-1番城恩寺-森林公園駅(13km)
参加費 50円
申込み 当日受付

□ネイチャーウォーク 自然に親しむ会

とき 1月16日(土)
集合 大岡市民活動センター 午前9時(受付8時45分、正午解散予定、雨天決行)
内容 冬鳥の観察
持ち物 筆記用具、双眼鏡、ルーペなど(貸出あり)
費用 50円
申込み 当日受付

1月 月例市民ウォーキング

とき	集合時刻	集合場所	コース(距離)	昼食	問合せ
9日(土)	午前8時30分	松山市民活動センター	市内初詣コース(6km)	不要	松山市民活動センター ☎23-9311 ☎23-9312
7日(木)	午前8時30分	大岡市民活動センター	初詣寺社巡りコース(7km)	不要	大岡市民活動センター ☎39-0602 ☎39-0676
9日(土)	午前9時	唐子市民活動センター	初詣・唐子地内寺社巡り 浄空院・唐子神社コース(5km)	不要	唐子市民活動センター ☎22-0672 ☎22-0683
9日(土)	午前8時30分	高坂駅改札口前	箭弓稲荷神社新年コース(6km)	不要	高坂市民活動センター ☎34-3730 ☎34-3845
7日(木)	午前9時	野本市民活動センター	初詣 今年もよろしく箭弓稲荷神社コース(6km)	不要	野本市民活動センター ☎23-7077 ☎23-7063
8日(金)	午前8時30分	高坂丘陵市民活動センター	箭弓稲荷神社コース(8km)	不要	高坂丘陵市民活動センター ☎35-4311 ☎35-4313
9日(土)	午前8時30分	平野市民活動センター	松山神社・箭弓稲荷神社初詣ウォーク(8km)	不要	平野市民活動センター ☎25-2220 ☎25-2227

みんなきらめけ!!

ハッピー体操 1月

介護予防を目的とした体操です

会場の地図は高齢介護課や各会場で配布しますので、お問い合わせください。

ところ	とき
市民体育館	18日(月)
野本コミュニティセンター	25日(月)
きらめき市民大学	25日(月)
高坂丘陵市民活動センター	5・19日(火)
大岡コミュニティセンター	5・19日(火)
松山市民活動センター	12日(火)
唐子地区体育館	6・20日(水)
大岡市民活動センター	7・21日(木)
北地区体育館	14・28日(木)
南地区体育館	8・22日(金)
市民福祉センター(注)	26日(火)
すわやま荘(注)	19日(火)

(注) 60歳以上の方が対象です。

時間 午前10時～11時30分(高坂丘陵・大岡市民活動センターは午後2時～3時30分)

持ち物 フェイスタオル(体操に使用)、バスタオル(敷物として使用)、体育館履き、飲物
 ※事前申込は不要。直接会場へ。

問合せ 高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731
 総合福祉エリア ☎21-5570 ☎25-3305

保健コーナー

問合せ 健康推進課(保健センター)
 〒355-0016 材木町2-36
 ☎24-3921 ☎22-7435

健康診査

健診名	1月	対象
乳児	8日(金)	平成27年8月生まれ
1歳6か月児	15日(金)	平成26年6月生まれ
2歳児歯科	18日(月)	平成25年6月生まれ
3歳児	22日(金)	平成24年6月生まれ

※対象の方には約1か月前に通知します。

ファミリー歯科健診

とき 平成28年1月6・27日(水)午後1時30分～2時30分
ところ 保健センター

対象

市内在住の方
 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)

持ち物 歯ブラシ、健康手帳

申込み 事前に健康推進課へ。

この日の健康相談

とき 1月6日(水)午前9時30分～11時20分
ところ 保健センター

休日・夜間案内

■休日夜間急患診療所
診療時間 平日午後5時～11時 休日午前9時～午後11時
ところ 東松山医師会病院 ☎22-2822 神明町1-15-10

■休日歯科センター
診療日 日曜日及び祝日(1月1日を除く午前9時から)
受付 午前8時30分～11時30分
ところ 保健センター内 ☎24-3920
内容 緊急の方を対象にした歯科診療

■比企地区子ども夜間救急センター
診療日 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午後8時から
受付 午後7時30分～10時(事前に電話相談の上、受診)
ところ 東松山医師会病院内 ☎22-2822 神明町1-15-10
対象 原則として満15歳以下

■休日当番医 診療時間 午前9時～午後5時

1月	医療機関名	診療科目	所在地・電話
1日(祝)	武蔵嵐山病院	内科	嵐山町太郎丸135 ☎62-7282
2日(土)	平成の森 川島病院	内科	川島町畑中478-1 ☎049-297-2811
3日(日)	ほしこどもおとなクリニック	小児科、内科、アレルギー科	上野本1226-1 ☎24-0753
10日(日)	上野医院	内科、外科	滑川町羽尾1077 ☎56-2508
11日(祝)	中村産婦人科	産婦人科、内科、小児科	小川町大塚1176-1 ☎72-0373
17日(日)	上野診療所	内科、循環器科	川島町八幡3-1-6 ☎049-297-6633
24日(日)	つかさクリニック	内科、小児科	松風台9-2 ☎31-1450
31日(日)	中川医院	内科	柏崎703-4 ☎23-1004

内容 臨床心理士による相談
申込み 事前に健康推進課へ。

すこやか相談 ※事前申込不要

とき 12月17日(木) 市民福祉センター

時間 午前9時30分～10時30分

対象 成人の方

内容 身体測定、尿検査、血圧測定、握力測定、簡易血糖検査

持ち物 健康手帳

予防接種 □高齢者肺炎球菌
対象 過去に肺炎球菌を接種していない方で、次のいずれかに該当

する方
 ① 4月1日～平成28年3月31日に65・70・75・80・85・90・95・100歳となる方
 ② 60～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に障害があり身体障害者1級の方

※①の方にははがきを送付しますが、過去に接種している場合は費用の助成はありません。

費用 5,000円(生活保護受給者証を提示した方は無料)

場所 県内医療機関(一部取扱いなし)

※市外の医療機関で受診する場合は、保健センターで発行する予診票が必要です。



健康ガイド

～冬の感染症(かぜ、インフルエンザ、感染性胃腸炎等)に気をつけましょう～

毎年冬になると、発熱や嘔吐・下痢症状などで、体調を崩す方が多くみられます。感染症から身を守るためには、日常生活での予防対策が大切です。

1.感染源を断つ 人混みを避ける、定期的に清掃をして清潔にする、室内の加湿・こまめな

部屋の換気を行う

2.感染経路を断つ こまめにうがいや手洗いを、咳やくしゃみが出る時はハンカチやマスクで口と鼻をおさえる、必要に応じて正しくマスクを着用し、感染防止に努める

3.抵抗力をつける 十分な栄養・睡眠をとる、予防接種をうける、適度な運動で体力を維持する

1年の締めくくりを気持ちよく過ごすために、日頃から予防をしましょう。