安心の今日　明日のために

暮らしの広場

保健センター便り

２月中旬～３月上旬

保健センター
TEL 296－2530
FAX 296－2832

相談

●こころの健康相談
みなさんの不安や悩みに対し、臨床心理士及び保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。（予約制）
対象　町内在住の方
日時　３月９日（水）　午後２時～４時
場所　町保健センター

教室

●乳幼児健康相談
対象　生後４か月～４歳
期日　①２月23日（火）
②３月８日（火）
時間　①午前10時～11時
②午前９時30分～11時
場所　①つどいの広場（ぽっぽ）
※ふれあいセンターから変更となりました。
②町保健センター

●ママパパ教室
対象　出産予定日が平成28年４月１日～７月31日の妊婦とその家族
期日　２月28日（日）・３月５日（土）（２日間）
受付　午前９時～９時30分
場所　町保健センター

健診

●乳児健診
対象　①平成27年９～10月生（３～５か月児）
②平成27年３～４月生（９～11か月児）
期日　２月16日（火）
受付　①午後１時15分～30分
②午後１時35分～50分
場所　町保健センター

●３歳児健診
対象　平成24年10～12月生
期日　２月26日（金）
受付　午後１時15分～45分
場所　町保健センター

～はとやま毎日１万歩運動～　今月の歩（ほ）っとニュース

梅のつぼみも膨らみ始め、寒さの中にも早春の息吹きが感じられる季節となりました。多くの方にご参加いただきました平成27年度はとやま毎日１万歩運動も２月で最終月です。

毎月参加者からご報告いただく歩数記録を拝見すると、皆さんがそれぞれご自身の生活リズムに合わせてウォーキングをされている様子が分かります。習慣になれば、私たちの生命維持装置ともいえる心肺機能や脳をはじめ、内臓、筋肉、それに精神まで鍛錬し向上させることができるウォーキング。ぜひ、今後も継続していただきたいと思います。

12月の歩数上位３名

１位：黒田　省三さん　831,829歩
２位：中村　昇さん　650,204歩
３位：宮本きよ子さん　512,276歩

おめでとうございます！

■**問合せ**：町保健センター　☎296－2530

2月の休日当番医

※診療時間　午前９時～午後５時

月　日	医療機関	診療科目	電話番号
７日（日）	野崎医院（小川町）	内科、外科、皮膚科	0493－72－0101
11日（祝）	吉田産婦人科内科医院（東松山市）	内科、産婦人科、小児科	0493－24－1002
14日（日）	埼玉成恵会病院（東松山市）	内科、外科、整形外科	0493－23－1221
21日（日）	村山内科小児科クリニック（東松山市）	内科、小児科	0493－39－3483
28日（日）	横山内科循環器科医院（東松山市）	内科、心臓内科、循環器内科	0493－24－3225

休日や夜間の急病相談
①小児救急電話相談、②おとなの救急電話相談
■**電話番号**：①＃8000、②＃7000（ダイヤル回線、IP電話、ひかり電話の場合）①☎048－833－7911、②☎048－824－4199
■**相談時間**：①（月～土曜日）午後７時～翌朝７時、（日曜日、祝日、年末年始）午前9時～翌朝7時、②毎日午後6時30分～10時30分まで

※**平日夜間時のお子さんの急病・けがなどは「比企地区こども夜間救急センター（☎0493－22－2822）」まで**（祝日、年末年始を除く）。　**受付時間：**月～金曜日の午後７時30分～10時　**診察時間：**月～金曜日の午後８時から　**場所：**東松山医師会病院内（東松山市新明町１－15－10）

暮らしの『相談室』

２月中旬～３月上旬

■**県の法律相談【要予約】**
日時：２月９日（火）・23日（火）・３月８日（火）　午後１時～４時　**場所**：ウェスタ川越４階（県川越比企地域振興センター相談室　**問合せ**：県民相談総合センター☎048－830－7830

■**町民法律相談【要予約】**
日時：３月７日（月）　午前10時～正午
場所：役場３階301会議室　**問合せ**：総務課☎296－1214

■**行政相談・人権相談【要予約】**
日時：２月19日（金）　午後１時～３時
場所：役場３階301会議室　**問合せ**：総務課☎296－1214

■**女性相談【要予約】**
日時：２月９日（火）、３月８日（火）　午後１時～４時　**場所**：役場３階301会議室　**問合せ**：総務課☎296－1214

■**行政書士による無料相談会【要予約】**
日時：２月25日（木）　午前９時～正午
場所：役場３階301会議室　**問合せ**：総務課☎296－1214

■**生涯学習相談**
日時：２月10日（水）・17日（水）・24日（水）・３月２日（水）・９日（水）　午後１時～４時　**場所・問合せ**：生涯学習課☎296－1263

■**教育相談**
日時：２月18日（木）・25日（木）・３月３日（木）・10日（木）　午前10時～午後４時　**場所・問合せ**：町立鳩山中学校さわやか相談室☎296－2230（直通）

■**「いじめＳＯＳフリーダイヤル」**
☎0120－783－025（通話料無料）
（なやみ　ゼロ　にっこり）
開設時間：午前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）
問合せ：教育総務課☎296－1227

■**ニュータウンふくしプラザ保健師相談会**
日時：２月８日（月）　午前10時～11時30分　**場所**：ニュータウンふくしプラザ　**問合せ**：健康福祉課☎296－1241

■**夜間納税相談**（納付も受け付けます）
日時：２月25日（木）、３月29日（火）午後５時15分～７時30分　**場所・問合せ**：役場税務課☎296－5892

■**消費生活相談**
日時：２月18日（木）・25日（木）・３月３日（木）・10日（木）　午前10時～正午、午後１時～３時　**場所・問合せ**：産業振興課☎296－5895

■**その他相談**
日時：平日（月～金曜日）　午前８時30分～午後５時　**場所・問合せ**：総務課☎296－1214

献血にご協力ください

私たちの身体の中を流れている血液は、生命を維持するためにいろいろな働きをしています。血液は生きている細胞であり、医療技術が発達した現在でも血液とまったく同じ作用を持つものを人工的につくりだすことができません。

病気やけがなどで輸血を必要としている方の生命を救うため、みなさんの献血へのご協力により血液を提供していただく必要があります。

次の日程で献血を実施しますので、皆さまのご協力をお願いします。

■**日時**　２月26日（金）　午前10時～午後１時、午後２時15分～４時
■**場所**　今宿コミュニティセンター
■**内容**　200mℓと400mℓの献血
■**対象**　【年齢】16歳（400mℓは男性は17歳、女性は18歳）～69歳（ただし、65歳以上の方は、健康を考え60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。）【体重】男性45kg以上／女性40kg以上（400mℓは男女とも50kg以上）
■**問合せ**　町保健センター　☎296－2530

ごみ・資源収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				2/11	12 A 可 B 可	13
14	15 A 資プ A 資び B 資プ	16 A 可 B 可	17 A 不 B 資ペ	18 A 資紙 B 資紙	19 A 可 B 可	20
21	22 A 資プ B 資び B 資プ	23 A 可 B 可	24 A 資ペ B 不	25	26 A 可 B 可	27
28	29 A 資プ B 資プ	3/1 A 可 B 可	2 A 不 B 資ペ	3 A 資紙 B 資紙	4 A 可 B 可	5
6	7 A 資プ A 資び B 資プ	8 A 可 B 可	9 A 資ペ B 不	10		

🚗…ごみ収集日　A…亀井・今宿地区　B…ニュータウン地区
可…可燃物　不…不燃物・有害ごみ　資紙…紙・布類　資ペ…ペットボトル
資び…びん・かん類　資プ…その他容器包装プラスチック類

ひとくちメモ　ごみを減らそう！正しく出そう！

今月のテーマ　**生ごみは、水分を切ってから捨てましょう。**

家庭から出る生ごみは、８割程度が水分です。生ごみは、捨てる前に、三角コーナーやネット等でよく水分を切ってから捨てましょう。

水分を燃やすためにエネルギーを消費するのは、地球にもお財布にも、やさしくないことです。