

入間西障害者基幹相談  
支援センター出張相談会

日時 2月26日(金) 午後3時〜4時30分

場所 役場203会議室  
内容 地域生活に関する情報、福祉サービスの利用に関する相談や情報提供  
対象 町内在住の身体、知的、精神障がい者(児)とその家族

健康福祉課 福祉担当

TEL 内線112・113

すくすく



すくすくは、緊急事態宣言が発令されたことにより、2月5日(金)まで完全予約制(問に要予約)で開所しています。

期間中に予約していたイベントは中止となります。詳しくは、町のホームページをご確認ください。

子育て支援センターすくすく

TEL 2925684

保健



当番医日程表

期日	当番医
2月11日(木)	おつべ小児科・アレ建国記念の日
2月23日(火)	ルギー科クリニック
天皇誕生日	初野医院
時間	午前9時〜正午
TEL	2947713

※埼玉医科大学病院では、時間外外来が夜間、休日・祝日を問わず救急患者を受け入れています。



問 埼玉医科大学病院  
TEL 2761199

保健センター相談

健康相談(保健師)

日時 2月8日(月)、15日(月)、3月8日(月) 午前9時〜11時30分

時〜正午

内容 こころとからだの健康相談、血圧測定、思春期保健相談

生活習慣病相談(保健師)

日時 2月1日(月)、3月1日(月) 午前9時〜正午  
内容 高血圧や糖尿病など生活習慣病に関する健康相談

栄養相談(管理栄養士)

日時 2月22日(月) 午前9時〜11時(1人50分、要予約)

内容 4日間の食事記録表を用いた食生活などの相談



問 保健センター

TEL 2925505

子育て相談

育児相談(保健師)

期日 ①2月8日(月)、3月8日(月)、②2月22日(月)  
時間 ①午前10時〜11時30分

分、②午後1時30分〜3時

内容 身長・体重の計測、発達チェック、保健師相談など

※2月8日、3月8日は管理栄養士、2月22日は助産師も相談に応じます。

※育児相談日以外で計測などをご希望される場合はあらかじめご連絡をいただければ、対応いたします。

問 子育て世代包括支援センター

TEL 2925505

寄附



越生町魅力あるまちづくり基金

「越生町魅力あるまちづくり寄附金条例」に基づき寄附をいただきました。寄附の目的を尊重し、有効に活用します。ありがとうございます。

寄附者・金額等 松沼美春様

1万円(目的…五大尊花木墓苑に関する事業)

寄附者・金額等 尾科則子様  
1万円(目的…五大尊花)

木墓苑に関する事業)

寄附者・金額等 町田修一様  
1万円(目的…ハイキングのまちづくりに関する事業)

寄附者・金額等 村松純平様  
2万円(目的…ハイキングのまちづくりに関する事業)

寄附者・金額等 島津明彦様  
4万円(目的…子育て支援と教育に関する事業)

寄附者・金額等 藤原二郎様  
1万円(目的…五大尊花木墓苑に関する事業)

寄附者・金額等 遠藤祐樹様  
1万円(目的…子育て支援と教育に関する事業)

寄附者・金額等 内山彰吾様  
2万円(目的…その他町長が必要と認める事業)



問 企画財政課 管財担当

TEL 内線226

# コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

今月の体操は、ステップアップ編です。以前、ご紹介した体操の中から、体操を組み合わせでご紹介します。詳しい体操の内容は、過去の広報をご覧ください。

## ストレッチ（準備運動）

呼吸を止めずに、それぞれ10回程度行いましょう。



①のびる



②まげる



③ねじる



④まわす



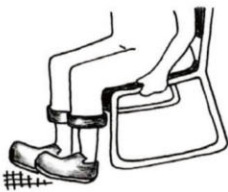
⑤はずむ

## 有酸素運動

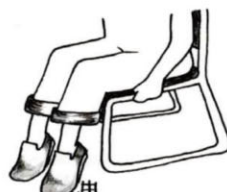
その場で足踏み。30回を2セット行いましょう。

## 筋トレ

つま先上げ  
10回 2セット



かかと上げ  
10回 2セット



膝伸ばし  
10回 2セット



スクワット  
10回 1セット



## ストレッチ（整理運動）

準備運動を⑤→④→③→②→①の順で行いましょう。

◇週2～3回行いましょう。慣れてきたら、毎日チャレンジしましょう！

☎地域包括支援センター ☎292-5505