



# 7月の納期

納期限は7月31日(金) ●固定資産税・都市計画税…第2期  
●国民健康保険料、介護保険料(65歳以上)、後期高齢者医療保険料…第1期



## 子育て広場

☎健康づくり課 ☎(24)8070

7月のおやすみ 土・日曜日、祝日

時間 9時～12時 場所 保健福祉センター



## 教室相談

☎健康づくり課 ☎(24)8070

●場所は全て保健福祉センター

### 乳幼児健康相談 **要予約**

身長・体重測定、しつけや歯など育児全般の相談です。

▶日時 16日(木) 13時～14時30分

### 健康づくり相談 **要予約**

病気予防のための生活習慣、食事、歯などの相談です。

▶日時 15日(水) 9時～9時50分／10時～10時50分

### こころの健康相談 **要予約**

臨床心理士による相談です。

▶日時 7日(火) 13時15分～16時



## 献血のお知らせ

☎社会福祉室 ☎(24)8195

日時 5日(日)・6日(月) 10時～11時45分／13時～15時30分

場所 イオンモール銚子 2階来らっせホール



## 編集後記

運動したほうがいいことはわかっているけど、ジョギングや筋トレは普段から運動をしない私にはハードルが高い。そこで「歩く」に注目しました。「歩いていても歩いていても全然痩せない、という人は心拍数を気にしてみてください。自分に合った運動の強度を見極めることが大事です」と理学療法士の太田さん。正しく歩くことに慣れたら自然のなかを長時間歩いてみたいです。(齊藤)

健康診断前だけ生活習慣を見直すようになってから数十年。小手先だけでは通用しない年代となりました。人生100年時代の今、健康寿命をいかに延ばすかが課題です。小さなことからコツコツと「正しく歩く」ことを今から実践。意識ひとつで効果も倍増となるなら、楽しみながら健康づくりはいいかもしれない。一年後の一皮むけた自分の姿を想像して、まずはお試し3ヶ月から。(野口)



## 7月の休日緊急当番医・当番薬局

■受付時間 9時～17時。17時以降は要問合せ

■緊急時は119番に電話してください。

・外科医不足で当番医の配置が難しくなっています。

日	曜日	病院・薬局名	連絡先
5日	(日)	内科 力武医院	☎(23)0520
		外科 —	—
		薬局 第一薬局	☎(23)3536
12日	(日)	内科 島田総合病院	☎(22)5401
		外科 —	—
		薬局 銚子薬	☎(24)9792
19日	(日)	内科 銚子市立病院	☎(23)0011
		外科 —	—
		薬局 春日堂薬局前宿店	☎(26)3805
23日	(木・祝)	内科 宮内医院	☎(22)1639
		外科 —	—
		薬局 春日堂薬局みなみ店	☎(26)3465
24日	(金・祝)	内科 協和医院	☎(30)4855
		外科 吉野クリニック	☎(25)7008
		薬局 春日堂薬局唐子店	☎(30)3055
		薬局 宮内薬局イチイ店	☎(25)7737
26日	(日)	内科 東京堂クリニック	☎(22)0118
		外科 —	—
		薬局 調剤薬局マツモトキヨシ黒生店	☎(26)3835



## 子ども急病電話相談

年中無休

☎043(242)9939

受付時間 19時～翌6時



## 有限会社 金野ルーフ 創立67年

屋根の事なら何でもお気軽にお問合わせ下さい。

瓦屋根診断技士が調査致します!! **無料**

かるーい屋根も取扱あります!!

〒288-0837

千葉県銚子市長塚町3-161

☎0479-22-2259

☎0120

68-2259

広告

株式会社

広告

## 高橋測量設計事務所

(土地家屋調査士事務所併設) 土地家屋調査士 高橋 宏明

## 登記・測量・調査 境界問題相談

〒288-0056 銚子市新生町1丁目116

TEL 0479-22-6151 FAX 0479-22-6152

http://www.takasoku.e-choshi.jp/

E-mail: takasoku@e-choshi.jp

