



## ウォーキング講座 ～健康を意識した歩き方を身につけましょう～

気軽に取り組めるスポーツ、ウォーキング。一方で「長続きしない」「ウォーキング後に腰に違和感がある」など気になることはありませんか。

メタボリックシンドロームや生活習慣病(肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、骨粗しょう症など)の予防・改善に効果のある歩き方、そして美しい歩き方のポイントについて学びます。

- 日 時** 10月19日(水)、26日(水)  
午後1時45分～3時45分  
※原則2日間の参加
- 場 所** 「グリーンアリーナ」 剣道場
- 内 容** 駒崎優さん(ヘルスケアトレーナー)によるウォーキング指導
- 対 象** 運動に関心のある方
- 定 員** 50人(先着順)
- 持 ち 物** 運動しやすい服装、室内履き、飲み物、タオル、健康手帳、筆記用具
- 申し込み** 9月15日(木)から直接または電話で保健センター



## 子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？

4月1日から、子宮頸がん予防ワクチンの接種費用助成を行っています。接種希望者は、早めに接種してください。

- 期 間** 平成24年3月31日まで
- 回 数** 3回(6カ月を要します)
- 対 象** 中学1年生～高校1年生相当年齢(平成7年4月2日～平成11年4月1日生まれ)の女性
- 接種方法** 市内指定医療機関に予約のうえ、接種を行ってください。

**接種費用** 無料  
※接種希望者は、9月30日(金)までに1回目の接種を受けてください。10月以降の接種では、現行の制度の場合、3回目の接種が助成期間外となる場合があります。なお、平成24年4月1日以降の助成内容は制度の改正などにより変更する場合があります。

## 「親子のよい歯のコンクール」が実施されました

7月21日、「親子のよい歯のコンクール」の表彰式が行われました。これは平成22年度の3歳児健診受診者570人の中から虫歯がなかった幼児とその保護者13組を表彰したものです。

歯の健康は、全身の健康に大きく関わります。幼児期から歯科保健への関心を高め、虫歯予防に取り組みましょう。



## 各種相談 (9月15日～10月15日)

相 談	場 所	日 程	時 間	問い合わせ
法律(予約制)	産業文化会館2階会議室	9月27日(火) ※次回10月25日(火)の予約は10月3日(月)から	午前9時～午後3時	生活課 (内線252)
行政	コミュニティセンターみずし	10月3日(月)	午後1時30分～3時30分	
結婚	VIVAぎょうだ	9月18日(日)、10月7日(金)	午前9時30分～11時30分 (受け付けは午前9時30分～11時)	
消費生活 多重債務	市役所	9月15日(木)・16日(金)・20日(火)・22日(木)・26日(月)・27日(火)・29日(木)・30日(金)・10月3日(月)・4日(火)・6日(木)・7日(金)・11日(火)・13日(木)・14日(金)	午前9時30分～午後3時30分	埼玉県行政書士会埼玉支部 ☎554-2702
相続、遺言、離婚、 日常生活の困り事	市役所	10月12日(水) ※予約制	午後1時～4時50分 (受け付けは午後1時～4時)	
夫婦関係・DVなど (予約制)	VIVAぎょうだ	9月15日(木)・24日(水)・29日(木)、10月6日(木)・8日(土) ※各土曜日は市内在住の方対象に電話相談も受け付けます	午後1時～4時 (電話相談は午後1時～2時)	VIVAぎょうだ ☎556-9301
内職	市役所	9月16日(金)・20日(火)・27日(火)・30日(金)、 10月4日(火)・7日(金)・11日(火)・14日(金)	午前10時～午後4時	商工観光課 (内線383)
人権	埼玉公民館	10月12日(水)	午後1時30分～3時30分	人権推進課(内線221)
税務	中央公民館 (「みらい」内)	9月21日(水)	午後1時30分～3時30分	関東信越税理士会行田支部 ☎554-1411
水道料金の休日納付	水道庁舎(前谷)	10月2日(日)	午前8時30分～正午	水道課 ☎553-0131
水道料金の夜間納付	水道庁舎(前谷)	9月20日(火)・27日(火) 10月4日(火)・11日(火)	午後5時15分～7時	