

+ 12月の休日当番医

[診療時間：9時～17時]

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
1日㊟	すずき医院 (内科・胃腸内科・循環器内科ほか) 保原町字西町 175 ☎ 575-2563
8日㊟	伊達セントラルクリニック (内科・胃腸内科・外科ほか) 保原町字西町 189-1 ☎ 575-3215
15日㊟	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
22日㊟	もり医院 (内科・胃腸内科・小児科ほか) 梁川町希望ヶ丘 24 ☎ 577-7780
29日㊟	なかのクリニック (内科・外科・内分泌科) 保原町字城ノ内 20-1 ☎ 575-2246
31日㊟	梁川病院 (総合診療科) 梁川町字東土橋 8 ☎ 577-2155
夜間急病診療所（福島市）	
福島市上町 5-6 上町テラス 2 階 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝8時 (小児科は22時まで) 受付／18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：毎日19時～翌朝8時 ☎ 521-3790（短縮ダイヤル # 8000）	

ネウボラ推進室からのお知らせ
(問い合わせ：☎ 576-3510)

■ 妊娠届出はお早めに

妊婦さんとお腹の赤ちゃんの健康のために妊娠11週までに妊娠届を出しましょう。母子健康手帳や妊産婦健診費助成のための受診票をお渡しします。



巨岩が迎える「白雲洞」



遊佐 範子 さん

久しぶりのウォーキング。汗だくの体に心地よい秋風と絶景に助けられ6km完歩。最後に地元のおいしいブドウに舌鼓。有意義な一日でした。

参加者に聞く 高子二十境巡りの魅力

除草して坂道の随所に段差を設けて歩きやすいように整備されたコースに、関係者の努力と配慮を感じました。途中、親子で栗拾いを楽しむ人もいました。抽選会ではぶどうが当たるなど、幸運な高子二十境巡りでした。



地元案内人が名勝を紹介



菅野 重太郎 さん

年内に始める！ 12月のウォーキング

ウォーキング日程は「市政だよりお知らせ版」や市のホームページで随時お知らせします！



いきいきウォーキング

健幸ポイント対象

日時	集合場所
2日㊟	保原総合公園 東側駐車場
10日㊟	金子町ポケットパーク 駐車場
18日㊟	月見館森林公園 駐車場
26日㊟	伊達ふれあいセンター 駐車場

イベントウォーキング

やながわ希望の森ウォーク

開催日	12月15日㊟9時～
集合	梁川中央交流館
持ち物	飲み物、タオル、帽子、雨具（雨天時）
参加費	無料
その他	健幸ポイント対象外

秋を満喫！高子二十境巡り

毎年、春と秋に開催される恒例のイベントウォーキングが、高子二十境巡りです。今年の秋は9月15日に行われ、6キロと8キロのコースに154人が参加しました。秋晴れの中、丹露盤や白雲洞などの名勝を巡り、地元のブドウを味わいました。



景色を楽しみながら元気に歩こう！

ウォーキングへの誘い

一番手軽に始められる運動が、ウォーキング。見慣れた景色でも、新たな出会いや発見があるかもしれません。

手軽に始められる運動習慣

糖 尿病や循環器疾患、がんや、認知症。これらは身体活動を増やすことで、リスクを減らすことができます。

最も手軽に始められる運動としてウォーキングが挙げられます。伊達市では、毎月、各地でウォーキングのイベントが開かれています。今回は、「いきいきウォーキング」と「イベントウォーキング」の2つに分けて、その魅力をご紹介します。

いきいきウォーキング

いきいきウォーキングは市内5地域で、それぞれ月に1回実施します。休憩をしながらおよそ2キロ5キロを歩きます。まずはお住まいの地区で開催されるウォーキングに参加してみませんか。



いきいきウォーキング

イベントウォーキング

テーマを決めたり、道具を使ったり、ひと工夫したウォーキングが楽しめるのがイベントウォーキング。月に1回のペースで実施されています。

ポールを使って全身運動

イベントウォーキングのひとつ、ポールを両手に持って歩くポールウォーキングは、上半身も使ったの全身運動です。同じ長さのポールを使うため、身体の左右バランスが整い、自然に正しい姿勢で歩くことができます。ようになります。



知らなかった地域、場所を発見するのも魅力。ひとりでは歩けませんが、みんなと歩くことによって、楽しみながら歩けるのが何より嬉しいです。



龍澤 正明 さん

参加者に聞く ポールウォーキングの魅力

ポールウォーキングのポイントは、蹴りだした足の外側にポールを軽く置き、腕を大きく後ろに引くこと。肩甲骨の運動効果を得られるのが魅力です。



新美 一枝 さん

☎ 健幸都市づくり課
元気づくり係
☎ 575-1148