

くらしの情報

健康づくり講演会

一生の宝「姿勢体力」の作り方
姿勢体力で健康づくり

テレビでもおなじみの早稲田大学人気講座「姿勢と健康」の講師を15年務められ、全国でも引っぱりだこの碓田先生にお越しいただき、具体的な姿勢改善の方法と姿勢を良くするとどんな効果があるかについて、お話しをしていただきます。

ぜひ、ご参加ください。

◆日時 1月29日(日)

午後1時30分～3時30分

◆会場 こもろプラザ2階

「ステラホール」

◆講師 虎ノ門カイロプラクティック院

院長 碓田 拓磨 氏

◆参加費 無料

※申込みは不要です。

◆問い合わせ先

健康づくり課 健康支援係

健康づくり課 健康支援係

「睡眠」の健康づくり講演会を開催します

「睡眠」は、私たちのこころとからだの健康に深く関わりがあり、自殺と関連の深いうつ病は、初期症状として「寝つけない」「眠りが浅い」などの症状が起ります。

講演会では、良質な睡眠のとり方やストレスに対するこころの持ち方についての知識を深めます。小諸市保健推進委員会との共催で開催します。皆様の参加をお待ちしています。

◆日時 1月21日(土)

午後1時30分～3時30分

◆会場 こもろプラザ2階

「ステラホール」

◆演題

「睡眠とこころの健康」

◆講師 睡眠健康指導士上級

心理カウンセラー等

長島 寿恵 氏

◆問い合わせ先

健康づくり課 健康支援係

冬山の避難防止

冬山は、自然条件が厳しく遭難は命に関わりますので、次の点に注意して安全な登山にしましょう。

◆無理のない登山計画を立てる
体力や技術に合った登山計画を立てましょう。

◆行動予定は家族などと共有
家族や友人などに行動予定を知らせましょう。

◆単独登山は要注意
十分な日程と装備で
食料や燃料を十分準備しましょう。

◆リーダーの責任は重大
判断ミスが命に関わります。

◆問い合わせ先
小諸警察署 ☎22・01110

ご芳志

ありがとうございます
◆教育振興のため

・海に関する写真集4種

塩野 梨紗 様

(東京都世田谷区)

市役所
〒384-8501
小諸市相生町 3-3-3
TEL 22-1700
FAX 23-8766

1月													
日	月	火	水	木	金	土							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31											

休日緊急医・薬局

●都合により変更になる場合があります。

※診療時間○医科：午前9時～午後5時
●歯科：午前9時～正午

月/日	○医科・●歯科・◎薬局	電話番号
1/1 (日)	○小諸厚生総合病院(与良) ●渡辺歯科医院(和田) ◎会営小諸薬局(与良)	22-1070 23-1100 25-2002
1/2 (月)	○須江医院(赤坂) ○鈴木医院(六供) ●山口歯科医院西小諸診療所(芝生田) ◎石塚薬局(与良)	22-2060 26-1212 24-8148 26-2384
1/3 (火)	○ひかり医院(御幸町) ○小岩井整形外科(一ツ谷) ◎さかもと薬局(南町) ◎小諸あさま薬局(一ツ谷) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-8878 26-6788 23-8228 26-6226 26-1141
1/8 (日)	○鳥山クリニック(八代) ○柳橋脳神経外科(諸) ●堀箸歯科医院(御幸町) ◎ほしまん薬局(八代) ◎てんじん薬局(諸)	26-0308 23-6131 23-0575 26-0885 31-6772

月/日	○医科・●歯科・◎薬局	電話番号
1/9 (月)	○甘利医院(与良) ○由井医院(田町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町) ◎わかな薬局(田町)	22-0729 22-0327 26-1141 26-3636
1/15 (日)	○武重医院(本町) ○関医院(大手) ◎こもろ大手薬局(大手) ◎ほんまち薬局(本町)	22-0171 22-2205 26-2567 26-1193
1/22 (日)	○市川医院(栃木) ○田村医院(市町) ●高橋歯科医院(市町) ◎市町てんじん薬局(市町)	25-1200 22-0048 23-2723 31-0992
1/29 (日)	○佐藤外科医院(鶴巻) ○佐々木医院(南町) ◎小諸東のぞみ薬局(御幸町)	22-0334 22-0503 26-1141

今月の納税

国民健康保険税・第7期

※口座振替日は
1月31日(火)です。
預金残高のご確認
をお願いします。

・都合により変更になる場合があります。受診の際は、休日夜間緊急医案内サービス
☎0570-088-199 (有料) でご確認をお願いします。
・浅麓地区、軽井沢地区の緊急医・薬局については、市ホームページをご覧ください。