

～歩いて健康！ひろげようウォーキング！～

一緒に歩こう！“ほほほ隊”ウォーキング例会 3月・4月上旬の日程

～早春の仙元山からカタクリの里へ～ 約5キロのコース



日時 3月30日(土) 午前9時30分 下小川公会堂集合※小雨決行
コース 下小川公会堂→北川橋→青木橋→仙元山山頂→割谷橋→旧下里分校(昼食：おいしい豚汁サービス有)→カタクリの里→埼玉伝統工芸会館
持ち物 隊員証、弁当、飲み物、雨具等
主催 ほほほ隊おがわ 千野 ☎ 090-7631-7650

～後伊の花見へ行きます～ 5.5キロのコース～

日時 4月6日(土) 午前9時 八和田公民館集合 ※雨天中止
コース 八和田公民館→上横田→前高谷→小川町総合運動場→花見(後伊)→上横田→八和田公民館
持ち物 隊員証、飲み物、雨具等 ※昼食不要
主催 ほほほ隊やわた 島崎 ☎ 72-2877
 *参加・入隊希望の方は、1週間前までに主催者までご連絡ください
問合せ 小川町ウォーキング連絡会事務局 健康福祉課 ☎ 157、158

健康増進・食育推進計画 <健康コラム④> **3月は自殺対策強化月間です**

『うつ病』について

最近「気分が沈む」「なんだかやる気が出ない」「物事を悪いように考える」という自覚はありませんか。それは、「うつ病」かもしれません。この病気は、こころが弱いとか甘えているわけではありません。人間関係、環境の変化や体調不良など、何らかのストレスにより脳のエネルギーが不足し、機能障害が起こるためだといわれています。誰もがかかる可能性があり、日本人の10～15人に1人が経験する病気といわれています。主な症状は「眠れない」「途中で目が覚める」「気分が重く沈む」「何をやっても楽しくない」などです。これらの症状が2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診しましょう。また、うつ病は周囲の人の早い気づき大切です。本人が頑張ってしまうため、普段の状態と変わらないように見えても「仕事でミスが増える」「口数が減る」「ぼんやりすることが増えた」などの症状に気づいたら、医療機関等への相談を勧めてください。健康福祉課では、本人や家族のこころの悩みに関する相談に応じています。気軽にご相談ください。

こころの悩みに関する相談先

- 埼玉いのちの電話 ☎ 048-645-4343 *年中受付
- 埼玉県立精神保健福祉センター
 予約専用電話 ☎ 048-723-6811 平日午前9時～午後5時
 こころの電話 ☎ 048-723-1447 平日午前9時～午後5時
- 埼玉県東松山保健所 ☎ 22-0280 平日午前8時30分～午後5時15分
- 健康福祉課 ☎ 72-1221 ☎ 157、158 平日午前8時30分～午後5時15分

4月の在宅当番医 診療時間 午前9時～午後5時

4月から、在宅当番医の診療は国民の祝日・休日と年末年始のみとなります。ご理解とご協力をお願いします。
休日の急な発熱・腹痛・頭痛等の初期症状の診療を行います ※3月の当番医は前月号に掲載しています。

28日	日	辻保順医院	内科、小児科	東松山市新郷29-3	☎ 23-9045
29日	祝	野崎クリニック	内科、外科、整形外科、胃腸科	嵐山町千手堂693	☎ 61-1810
30日	休	めぐみ台クリニック	内科、外科、消化器科、循環器科	川島町吹塚998-3	☎ 049-299-1200

※上記以外にもゴールデンウィーク期間中に診察を行っている医療機関があります。まずはかかりつけ医にお問合せください。
 ※日曜日の診療については、昨年4月に全戸配布した「保健事業計画」(クリーム色)の町内医療機関等一覧表を参考にしてください。
 ※当番医は直前に変更することがありますので、事前に救急医療情報センター ☎ 048-824-4199にお問合せください。

問合せ 健康福祉課 保健衛生担当 ☎ 157、158

学校の体育館・グラウンドを開放します 利用には登録が必要です

スポーツやレクリエーションに親んでいただくため、町内の小・中・高校の体育館とグラウンドを開放します。利用には「10人以上の団体であること」と「登録団体であること」(申請による)が必要です。現在利用している団体も、新年度分として再登録してください。また、登録後には各校の利用者会議に参加してください。会議で協議のうえ、利用日程を決定します。

登録申請受付 4月2日(火)～8日(月)

*体育館利用は2時間以内でお願いします(大会は除く)。

*スポーツ団体は、**必ずスポーツ安全保険が補償内容が同等以上の保険**に加入してください。登録には保険に加入していることが条件となります。

*登録用紙は生涯学習課(役場3階)にあります。

*4月中の利用日程は、現行の利用者会議で決定します。

問合せ 生涯学習課 生涯スポーツ担当

☎ 293、294

学校名	利用可能種目
小川小	少年野球・サッカー・ソフトボール・
大河小	グラウンドゴルフ・陸上・卓球・バド
竹沢小	ミントン・バレーボール・剣道・インディ
八和田小	アカ・バスケットボール・ミニバスケッ
東小川小	トボール・空手道・綱引き ほか
みどりが丘小	*学校によって利用可能種目が異なり
東 中	ます。
西 中	登録申請場所
樺台中	小・中学校利用希望者は教育委員会
小川高校	生涯スポーツ担当
	利用希望者は高校に登録してください

スポーツ保険に加入しましょう!

平成31年度の加入受付は3月から開始されます。万一のケガや賠償責任に備えて加入しましょう。スポーツ活動・文化活動等を行う4人以上の団体が加入できます。加入団体での活動中(国内)および団体活動への往復中の事故を補償します。

掛 金 800～11,000円※加入対象年齢・補償対象となる活動の種類により異なります。

補償内容 傷害保険・賠償責任保険・突然死葬祭費用保険 ※加入区分により補償金額は異なります。

保険期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日

※4月1日以降の申込みは、加入依頼書を郵送した消印日と払込日のいずれか遅い日の翌日から有効。

申 込 み 郵便局で払込後、払込受付証明書を貼付した加入依頼書を埼玉県支部へ郵送してください。加入依頼書は、生涯学習課(役場3階)にあります。

問 合 せ 公益財団法人スポーツ安全協会埼玉県支部 ☎ 048-779-9580

食品自動販売機等設置事業者を公募します

町では、パトリアおがわに食品自動販売機等を設置する事業者を公募により募集します。詳しい内容等は町HPでご確認ください。

設置期間 平成31年4月1日～平成34年3月31日

問合せ 政策推進課 管財契約担当 ☎ 223

歴史講座 受講者募集

今年度の歴史講座は、「小川町の中世～瓦と城を中心に～」をテーマに開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

日 時 3月17日(日) 午後1時30分～3時30分(受付:1時～)

場 所 町立図書館(2階視聴覚ホール)

講 師 石川安司先生
(ときがわ町教育委員会生涯学習課長)

演 題 小川町の中世
～瓦と城を中心に～(仮)

定 員 100人(先着)

費 用 無料

申込み 3月14日(木)までに電話でお申込みください

問合せ 生涯学習課 文化財担当

☎ 291、292

第41回小川町民ゴルフ大会

期 日 4月9日(火) *雨天決行

場 所 小川カントリークラブ

対 象 町在住・在勤の方

参加費 2,000円(賞品、パーティー代含む)
*キャンセルによる返金はできません。

申込み 3月23日(土) 午前10時～11時
リリックおがわ2階会議室1

*参加費を添えて、時間・コースを予約してください。
*24日(日)以降は、小川カントリークラブ

☎ 72-1515で受付けます。
競技方法 18ホールストロークプレー、新ペリア方式
(HD40、ダブルパーカット)

プレー費 当日支払
9,500円(セルフ、食事、ワンドリンク付)
12,000円(キャディー、食事、ワンドリンク付) *売店別・いずれも税込金額

問合せ 生涯学習課 生涯スポーツ担当 ☎ 293、294