

気軽に楽しく ウォーキング

問 春日部市保健センター
(TEL 048-736-6778)



ウォーキングは、ダイエット効果や生活習慣病予防・改善効果などが期待できます。歩きやすいこの季節に始めてみませんか。

コバトン ALKOO マイレージ 始めませんか

ウォーキングを通してポイントをためることで、抽選に参加でき、楽しく健康づくりを進められます。スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、参加登録することで始められます。楽しくウォーキングを始めませんか。

※令和7年度よりポイント付与の機会を拡充しました



▲詳細



▲アプリの
ダウンロード

春のかすかべウォーク月間

本市でウォーキングに取り組んでいる人の平均歩数は約7千歩です。期間中いつもよりプラス10分多く歩くことを意識してみませんか。

実施期間 …5/1(木)～31(土)

内容 …5月の1カ月間の1日平均歩数が7千歩以上の参加者に、市内共通商品券500円分(50人)をプレゼントします(抽選)

対象 …コバトンALKOOマイレージに「春日部市」所属で参加している市内在住者

参加方法 …自動抽選のため応募は不要

抽選結果 …当選者へのみ7月中に通知を送付します

かすかべウォーク月間に開催の教室 ストレッチとウォーキング教室

とき …5/22(木) 9:30～11:30

ところ …春日部市保健センター

内容 …美しい姿勢をつくる正しい歩き方(講話と実技)

対象 …20歳以上70歳未満の市内在住者 各30人(申し込み順)

費用 …100円

持ち物 …動きやすい服装、飲み物、筆記用具、汗拭きタオル、ヨガマットまたはバスタオル

申し込み …5/7(水)から、電話で同センターへ



ふれあいウォーキング (自由参加・雨天中止) 通年実施

ウォーキングを通した地域のつながりづくりの場です。

リハビリスタッフなど医療・介護の専門職がウォーキング前の準備体操や歩き方アドバイス等を行っています。自由参加のため、気軽に参加できます。介護予防、健康づくりのためぜひ参加してください。



| とき | 場所 |
|-------------|--------------------------------|
| 毎週月) 10:00～ | ローソン春日部藤塚店 (藤塚2624-1) |
| 毎週月) 10:00～ | デイケアぬくもり (永沼2229-1) |
| 毎週火) 10:15～ | 武里団地近隣公園(大枝89) |
| 毎週水) 10:00～ | 福寿会デイサービスセンター (一ノ割1086-1) |
| 毎週水) 10:30～ | あすなろの郷(銚子口1133-1) |
| 毎週木) 9:20～ | ぱらっと広場(柏壁1-10-18) |
| 毎週木) 10:00～ | 藤の牛島駅前広場(牛島1587) |
| 毎週木) 10:00～ | グループホームみんなの家 春日部花積(花積108-5) |
| 毎週金) 10:30～ | 孝楽園(赤沼295) |
| 毎週土) 7:30～ | パティスリーシェーヌ (藤塚2902) |
| 毎週土) 8:30～ | 東中野ふれあい公園(東中野1106) |

「コバトンALKOO マイレージ」 登録会

問 春日部市保健センター (TEL 048-736-6778)

「コバトンALKOO マイレージ」について、対面で登録支援、操作方法などの講習会を開催します。

とき …6/5(木)

①10:00～11:30(受付時間9:45)

②14:00～15:30(受付時間13:45)

ところ …春日部市保健センター

内容 …参加方法、アプリ操作方法、機能の説明など

対象 …コバトンALKOO マイレージに参加を希望する18歳以上の市内在住者 各回25人(申し込み順)

持ち物 …スマートフォン

申し込み …5/13(火)から、電話で同センターへ



子宮がん検診のお知らせ

問 春日部市保健センター (TEL 048-736-6778)

子宮がんは、女性に多いがん第5位です。特に30歳～40歳代の人に多く発症します。

初期の自覚症状はほとんど無いこと、初期に発見できれば7割以上が治ることからも、定期的な検診が大切です。

とき …5/1(木)～令和8年2/28(土)

ところ …実施医療機関

| 実施医療機関 | 住所 | 電話 |
|--------------|---------------|--------------|
| 岡田医院 | 一ノ割 2-6-21 | 048-735-7848 |
| 春日部中央総合病院 | 緑町5-9-4 | 048-736-1221 |
| 彩都レディースクリニック | 大枝366 | 048-731-1103 |
| 分娩館医院 | 備後西 5-4-28 | 048-739-3883 |
| 松浦婦人科専門クリニック | 一ノ割1-5-1 | 048-735-7851 |

内容 ▶問診、視診、子宮頸部の細胞診、子宮体部の細胞診(医師の指示があった人)

対象 ▶市内在住の20歳以上(平成18年4/1以前生まれ)で、4月以降に妊婦健診で子宮頸がん検診を受診していない女性

費用 ▶● 頸部検診1,300円
● 頸部・体部検診2千円

●次の人は自己負担金が免除になります

①検診当日70歳以上の人 ②一定の障がいのある65歳～69歳の後期高齢者医療制度加入者 ③生活保護受給者 ④中国残留邦人等支援給付受給者 ⑤住民税非課税世帯の人 ※⑤は要事前申請。即日発行できない場合あり



6月1日は「人権擁護委員の日」

問 人権共生課
(TEL 048-736-1130)

人権擁護委員は、市民の皆さんの人権に関する相談を受け、問題解決に向けたアドバイスを行う、法務大臣から委嘱された委員です。

★人権擁護委員(委員の住所)

小林委員(小渕)、中田委員(永沼)、藤田委員(八丁目)、新井委員(木崎)、山崎委員(新方袋)、小島委員(増田新田)

市役所で人権相談を行っています(秘密厳守、無料)。日程は14面、または市WEBをご覧ください。

なお、6月は特設人権相談日として実施します。予約は不要です。当日直接相談室にお越しください。

●特設人権相談日

とき …6/4(水) 10:00～15:00

ところ …市役所第二庁舎2階市民相談室

とき …6/13(金) 10:00～15:00

ところ …庄和総合支所2階相談室