

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)

春日部市  
市制施行  
20  
周年記念

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

## 春のかすかべウオーク月間

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月中旬に通知を送付します

## かすかべウオ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(木)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

ウォーキングを通じ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(木) 10:30～	あすなろの郷(銚子口1133-1)
毎週(木) 9:20～	ぷらっと広場(粕壁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(木)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わる相談を受け、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(小淵)、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