

女性がハッピーライフを送るためには、健康的なライフスタイルをつくるのが大切です。今回は適正体重について紹介します。

体重は健康状態を知る身近な指標です。体重が多すぎると「肥満」となり、生活習慣病にかかりやすい状態となります。反対に少なすぎても卵巣や骨に影響が出ます。最も病気になる確率が低いのはBMI（体格指数）22といわれています。

年齢に応じて目標とするBMIの範囲は次のとおりです。

年齢	目標とするBMI
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

◆ 女性に必要な体脂肪 ◆

体脂肪はエネルギーになるほか、女性の性機能の発達にも大きな役割を果たしています。女性は思春期になると体脂肪が増加し、体脂肪が17%を超える頃になると、初経を迎えます。体脂肪が17%以下になると女性ホルモンも減って月経が止まってしまう（無月経）無月経を放置すると将来妊娠できなくなる危険があります。

◆ 肥満も女性の大敵 ◆

BMIが25以上も女性にとっては大きな問題です。肥満だと女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経が乱れ、不妊症の原因にもなり、妊娠・出産の際にもリスクが高まります。

適正体重を維持することが大切です。

☎子育て世代包括支援センター ☎292-5505

今月の町民相談

▼弁護士相談・行政相談

日時 10月20日(金) 午前10時

～正午

場所 201会議室

※要予約（先着順）

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼司法書士相談

日時 11月6日(月) 午前10時

～正午

場所 203会議室

※10月末までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼人権相談

日時 10月10日(火) 午前10時

～正午

場所 301会議室

※要予約

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼縁結びサポーター結婚相談会

日時 10月15日(日) 午前9時

～正午

場所 中央公民館会議室

※10月6日(金)までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

☎企画財政課 企画担当

☎内線224

▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 総務課窓口

☎総務課 庶務担当

☎内線212

▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 町民課窓口

☎町民課 国保年金担当

☎内線122

▼子育て相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 子育て支援課窓口

☎子育て支援課 子ども担当

☎内線162

▼教育相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 中央公民館相談室

☎学務課 学務担当

☎内線508

▼消費生活相談

日時 毎週水・金曜日 午前

10時～正午（新規の相談は11時30分まで）

場所 産業観光課窓口

※電話相談あり

☎産業観光課 観光商工担当

☎内線148

くらしの110番 フリマアプリの トラブルに注意

フリマアプリで「新品未使用なので安心」と書かれた15万円のバッグを購入後、周囲からは偽物ではないかと言われた。買取店で調べてもらったところ、本物だが使用形跡があり、買い取る場合は5万円しか出せないと言われた。購入前の「新品未使用」という説明と違って納得できない。返品するので返金してほしい。

消費者へのアドバイス！

フリマアプリは、インターネット上でフリママーケットのように物品の売買ができるスマートフォン用のアプリです。主に個人間取引になるためアプリ運営会社は契約の当事者にはなりません。

○個人間取引は「何かあったら自己責任」です。リスクを伴う取引であることを認識した上でサービスを利用しましょう。

○取引相手のプロフィールや過去の取引実績等をよく確認して、信頼できる相手かを見極めましょう。

○商品の説明や取引の条件などは後々のトラブルの元になりやすい部分です。直接相手にしつかりと質問・確認しましょう。

10月の町のイベント&ごみ・資源収集 カレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
10/1 ◎体育祭	2 ◎健康相談等 ◎胃がん検診 ◎休み A 可燃 B プラ	3 A 不燃・有害 B 可燃	4 ◎胃がん検診 ◎消費生活相談	5 ●リフレッシュ体操 ⑤あそぼう会	6 ◎消費生活相談	7 ○土曜開庁(午前) ●相互交流記念植樹祭→P10 ◎おはなし会
8 ◎自然観察会	9 ◎休み	10 ◎人権相談 ◎休み	11 ◎消費生活相談	12 ●リフレッシュ体操 ◎乳児健康診査 ⑤出前保育	13 ◎消費生活相談	14 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P8 ●八幡神社の獅子舞→P9
15 ●八幡神社の獅子舞→P9 ●住吉神社の獅子舞→P9 ◎結婚相談会	16 ◎健康相談 ◎休み	17 A 不燃・有害 B 可燃	18 ◎消費生活相談	19 ●決算報告会・樹木葬説明会→P10 ●リフレッシュ体操	20 ◎幼児食教室 ◎弁護士・行政相談 ◎消費生活相談	21 ○土曜開庁(午前) ●梅園神社の獅子舞→P9 ◎乳がん・子宮頸がん検診 ◎論語を楽しむ
22 ●梅園神社の獅子舞→P9	23 ◎健康相談 ◎育児相談 ◎休み	24 ◎郷土料理教室	25 ◎消費生活相談	26 ●リフレッシュ体操	27 ●障がい者相談会→P17 ◎特定健診など ◎消費生活相談	28 ○土曜開庁(午前) ◎エコクラフト教室 ◎特定健診など ◎本に親しむ会
29 ●レインボー交流ハイキング大会→P9 ●ゆうパークまつり→P19 ◎エコクラフト教室	30 ◎健康相談 ◎栄養相談 ◎休み	31 ⑤あそぼう会	11/1 ●緊急地震速報訓練→P13 ◎消費生活相談	2 ●リフレッシュ体操	3 ●産業祭 ◎文化祭 ◎健康まつり ◎骨粗しょう症検診 ◎休み	4 ○土曜開庁(午前) ◎文化祭 ◎おはなし会
5 A 可燃 B プラ	6 ●健康長寿講座→P9 ◎健康相談等 ◎育児相談 ◎司法書士相談 ◎休み	7 A 不燃・有害 B 可燃	8 ◎こどもの発育相談 ◎消費生活相談	9 ●リフレッシュ体操	10 ◎消費生活相談	11 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P8

◎=まなびあい(24ページ)、◎=保健(18ページ)、◎=相談(26ページ)、⑤=すくすく(下)、◎=図書館(25ページ)

下段はゴミと資源の収集日

(A地区=八高線西側、B地区=八高線東側)

可燃:可燃ごみ、不燃・有害:不燃ごみ・有害ごみ、びん缶:びん類・かん類、紙・布:紙類・布類、ペット:ペットボトル、プラ:その他容器包装プラスチック
 可燃ごみ/高倉クリーンセンター ☎2771-1500
 不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川内リサイクルプラザ ☎294-4115
 粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

10月の納税

Tax payment

(10月31日まで)

町 県 民 税 第3期 国民健康保険税 第4期

バーコード印字のある納付書は、納期限内に限りコンビニエンスストアでの納付に使用できます。詳細は納付書をご覧ください。

すくすく情報

"SUKUSUKU" Information

「すくすく」は、子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか？

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

事業内容 園庭開放(午後3時30分まで)、子育て相談、その他イベント、電話相談(平日午後1時～4時)

* あそぼう会 *

10月5日(木) 午前10時30分～11時30分

「万国旗作り」運動会で飾ります！作りに来てください♪

10月31日(火) 午前11時～11時30分

「リズムであそぼう」

音にあわせて体を動かしましょう！

* 出前保育 *

10月12日(木) 午前10時～正午 やまぶき公民館

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684