

保健センター
からこんにちは！

飲み過ぎ厳禁！あなたのアルコール摂取量は適切ですか？

3月になり、歓送迎会やお花見などが増えてくる時期となりました。お酒を飲む機会も増えると思います。過剰な飲酒は、心身へ悪影響を招く危険があります。

* 飲み過ぎ注意 *

お酒の飲み過ぎは、肝臓や胃腸のほか全身の臓器や血管を傷つけます。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。ストレスや不安、不眠などの症状にアルコールで対処することは逆効果です。また、一気飲みや強制する飲酒は絶対にやめてください。飲酒が習慣化すればアルコール依存症になることもあります。

* 酔いつてなに？ *

血中のアルコールが脳に達して脳機能を麻痺させた状態が「酔い」です。急激に飲み過ぎて血中アルコール濃度が高くなると、意識を失う・脳の呼吸中枢が麻痺するなど死に至ることもあります。

* 休肝日を作りましょう *

アルコールの分解処理には時間を要し、肝臓に負担がかかります。胃腸などの臓器を休ませる必要があります。週に2日は休肝日を作りましょう。アルコールには、利尿作用があります。飲酒をしながら水を飲んで脱水症状を防ぎましょう。1日の飲酒の適量は、ビールなら500ml、日本酒なら1合を目安にしましょう。

* 楽しくゆっくりと *

空腹状態で飲酒をすると、血中アルコール濃度が急上昇し、身体にかかる負担が多くなります。家族や友人とお話を楽しみながら、食事を味わいながらゆっくりと飲みましょう。

* アルコールに関する相談先 *

問 越生町保健センター ☎292-5505

問 坂戸保健所 ☎049-283-7815

問 埼玉県立精神医療センター

☎048-723-6803 (診療予約)

☎048-723-1111 (ソーシャルワーカーによる専門相談)



▼ 弁護士相談

日時 3月23日(月) 午前10時

場所 301会議室

※要予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ 司法書士相談

日時 4月6日(月) 午前10時

場所 203会議室

※3月末までに予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ 行政相談

日時 3月23日(月) 午前10時

場所 301会議室

※要予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ 人権相談

日時 4月13日(月) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

▼ 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

問 産業観光課 観光商工担当

TEL 内線 148

▼ 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

問 町民課 国保年金担当

TEL 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

問 子育て支援課 子ども担当

TEL 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

問 学務課 学務担当

TEL 内線 508

▼ ぐらしの相談

日時 平日 午前9時～11時、

午後1時～4時

場所 総務課窓口

問 総務課 庶務担当

TEL 内線 212

ぐらしの110番

高齢者の スマホのトラブル

携帯電話やスマートフォンは多くの人の生活に欠かせないアイテムです。一方で、契約・解約時のトラブルや、スマホの操作になれてないことによる利用時のトラブルが発生しており、特に60歳以上のトラブルが増えています。

トラブルにあわないためのポイント

- ① 契約の前に、契約で発生する料金や、月額料金などをよく確認しましょう。
- ② タブレット端末や光回線などの複数のサービスを勧められても、内容が分からないうものや不要と思つた契約はその場で断りましょう。
- ③ 携帯電話会社や販売店では、スマホ教室や有料のサポートサービス等を提供している場合があります。基本的な操作を試し、自分の生活に必要な最低限の機能のスマートフォンか確認してから契約をしましょう。

3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
3/1	2 ㊟生活習慣病健康相談 ㊟休み A 可燃 B プラ	3 ㊟あそぼう会 A 不燃・有害 B 可燃	4 ㊟消費生活相談 A 紙・布 B	5 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	6 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	7 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
8	9 ㊟育児相談 ㊟健康相談 ㊟休み A 可燃 B びん缶・プラ	10 ㊟出前保育 A ペット B 可燃	11 ㊟消費生活相談 A B 紙・布	12 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	13 ㊟消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	14 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
15	16 ㊟健康相談 ㊟休み A 可燃 B プラ	17 A 不燃・有害 B 可燃	18 ㊟消費生活相談 ㊟助産師相談 A 紙・布 B	19 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	20 ㊟消費生活相談 ㊟休み ㊟グリーンハイク A プラ B 可燃	21 ○土曜開庁(午前) ㊟論語を楽しむ
22	23 ㊟育児相談 ㊟健康相談 ㊟弁護士・行政相談 ㊟休み A 可燃 B びん缶・プラ	24 A ペット B 可燃	25 ㊟消費生活相談 A B 紙・布	26 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	27 ㊟消費生活相談 ㊟万葉集講座 ㊟あそぼう会 A びん缶・プラ B 可燃	28 ○土曜開庁(午前) ㊟本に親しむ会 ㊟古文書入門講座
29	30 ㊟栄養相談 ㊟休み A 可燃 B プラ	31 A B 可燃	4/1 ㊟消費生活相談 A B 紙・布	2 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	3 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	4 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
5	6 ㊟生活習慣病健康相談 ㊟司法書士相談 ㊟休み A 可燃 B プラ	7 A 不燃・有害 B 可燃	8 ㊟消費生活相談 A 紙・布 B	9 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	10 ㊟乳児健康診査 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	11 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会

㊟=まなびあい (22 ページ)、㊟=保健 (17 ページ)、㊟=相談 (24 ページ)、㊟=すくすく (16 ページ)、㊟=図書館 (23 ページ)

3月の月例ハイキング大会

越生梅林コース

— 春の訪れを感じよう —

期 日 3月14日(土) ※雨天の場合、15日(日)に延期

受 付 越生駅前ポケットパーク、午前8時30分～10時

コース ポケットパーク→世界無名戦士の墓→大高取山
→うめその梅の駅→越生梅林→田代三喜生地→
越生駅(約9.7km)

産業観光課 観光商工担当 ☎内線 1 4 5

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 ☎271-1500
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川角リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344



3月の納税 (3月31日まで)

町 県 民 税 随時期 国民健康保険税 随時期

※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や
スマホ決済アプリでの納付に使用できます。スマホ決済ア
プリでは、「いつでも」「どこでも」スマホを使って納税がで
きます。詳しくは納付書をご覧ください。

税務課 収税担当 ☎内線 1 3 2