

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
〈リフレッシュ体操教室について〉 地区によって、会場と日程が異なります。 また、緊急事態宣言中は、会場の貸し出しを中止するため、実施できないことがあります。参加をご希望の場合は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。					1 ㊦消費生活相談 A プラ B 可燃	2 ○土曜開庁(午前)
3	4 ㊦休み A 可燃 B プラ	5 A 不燃・有害 B 可燃	6 ㊦消費生活相談 ●リフレッシュ体操	7 ●リフレッシュ体操 ㊦乳児健康診査	8 ㊦消費生活相談	9 ○土曜開庁(午前)
10	11 ㊦休み ㊦生活習慣病健康相談	12 ㊦前立腺がん検診 ㊦大腸がん検診	13 ㊦消費生活相談 ㊦人権相談 ㊦前立腺がん検診 ㊦大腸がん検診	14 ●リフレッシュ体操 ㊦子宮頸がん検診 ㊦乳がん検診	15 ㊦消費生活相談	16 ○土曜開庁(午前)
17	18 ㊦休み ㊦健康相談	19 A 不燃・有害 B 可燃	20 ㊦消費生活相談 ㊦弁護士・行政相談 ●リフレッシュ体操	21 ㊦育児相談 ●リフレッシュ体操 ㊦あそぼう会	22 ㊦消費生活相談	23 ○土曜開庁(午前)
24	25 ㊦休み ㊦栄養相談	26 ㊦出前保育	27 ㊦消費生活相談	28 ●リフレッシュ体操(合同)	29 ㊦消費生活相談	30 ○土曜開庁(午前)
31	11/1 ㊦休み ㊦生活習慣病健康相談	2 A 不燃・有害 B 可燃	3 ㊦休み	4 ●リフレッシュ体操	5 ㊦消費生活相談 ㊦司法書士相談 ㊦特定健康診査 ㊦胸部検診	6 ○土曜開庁(午前) ㊦特定健康診査 ㊦胸部検診
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	

㊦=まなびあい(24ページ)、㊦=保健(14, 19ページ)、㊦=相談(26ページ)、㊦=すすくすく(18ページ)、㊦=図書館(20, 25ページ)

10月のハイキング

渋沢平九郎ゆかりの地めぐりコース(約20km)

ー 越生に散った若き志士の足跡をたどる 健脚コース ー

ご都合に合わせ、お好きな日にお歩きください。

受付 午前8時30分～9時 越生駅西口総合案内所
午前9時～午後5時 越生町観光案内所オーテック

コース 越生駅→法恩寺→桂木観音→全洞院→渋沢平九郎自決の地→顔振峠→うめその梅の駅→大高取山→越生駅

※第2土曜日の大会は、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から中止します。
※越生町健康マイレージ事業の対象(月に1度の押印・10P)になります。
※受付時に月例ハイキングの参加カードとマイレージのカードをお持ちください。

図産業観光課 観光商工担当 ☎内線147

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

10月の納税(11月1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。

図税務課 収税担当 ☎内線132

保健センター
からこんにちは！

お酒との付き合い方

お酒は、昔から「百薬の長」ともいわれる一方、飲みすぎによる体への悪影響も心配されています。健康とおいしいお酒を両立するためのポイントを確認して、お酒と上手に付き合っていきましょう。

飲酒のポイント

- 1. 食べながら飲む**
料理と一緒に飲むことで、アルコールの血中濃度が急激に上昇するのを抑えることができます。飲みすぎを抑制する効果も期待できます。
- 2. 笑顔で飲む**
やけ酒や退屈をうめるような「うさ晴らしのお酒」はコントロールを失いやすく、身体的にも精神的にも危険です。
- 3. 大切に飲む**
人それぞれに与えられた「おいしく健康的に飲める量」を大切に味わいましょう。お酒の強さはほとんど遺伝で決まっており、日本人の4割はお酒に弱い人と言われています。お酒に弱い人が無理に飲酒を続けると、アルコールによるがんの危険性が高くなることが知られています。
- 4. 毎年健康診断を受ける**
毎年必ず、健康診断を受けましょう。肝臓や胃などの消化器の状態をチェックできます。

図保健センター ☎292-5505

町民相談

日時 10月20日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
図総務課 自治振興担当
☎内線216

▼弁護士相談

日時 10月20日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
図総務課 自治振興担当
☎内線216

▼行政相談

日時 10月20日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
図総務課 自治振興担当
☎内線216

▼人権相談

日時 10月13日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
図総務課 自治振興担当
☎内線216

▼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
※最初に電話相談をご利用ください。
図産業観光課 観光商工担当
☎内線147

▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時
場所 町民課窓口
図町民課 国保年金担当
☎内線123

▼子育て相談

日時 平日 午前9時～11時
場所 子育て支援課窓口
図子育て支援課 子ども担当
☎内線162

▼教育相談

日時 平日 午前9時～11時
場所 中央公民館相談室
図学務課 学務担当
☎内線503

▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時
場所 総務課窓口
図総務課 庶務担当
☎内線212

エアコンの内部洗浄に関する
事故・トラブルにご注意ください

エアコンに発生するカビやほこりといった汚れは、嫌な臭いや余計な電力消費、故障の原因になります。これらの汚れを除去するためには、内部洗浄が必要ですが、内部洗浄が行ったところ、事故に繋がってしまった。「内部洗浄を業者に依頼したところ、想定していた料金より高い金額を請求された。」などの事故や契約に関するトラブルが増えており、注意が必要です。

【トラブルにあわないためのポイント】

- ①自身で洗浄液を用いて内部洗浄をする場合は、エアコンの取扱説明書を必ず確認しましょう。
- ②エアコンの洗浄には知識が必要です。専門業者に依頼することをお考えましょう。
- ③業者に依頼する際は、事前にエアコンの設置場所と型番を伝え、料金を複数社から見積もりを取り、納得した上で依頼しましょう。