

保健センター
からこんにちは！

ウォーキングを楽しんで！

ウォーキングは、足腰を鍛えるだけでなく、生活習慣病にも効果のある運動です。手軽に始めることができるため、今まで運動習慣のなかった方にもおすすめです。

【ウォーキングの4大効果】

血管に良い・脳に良い・筋肉に良い・骨に良い

町では、歩くことから始める健康づくりとして「毎日一万歩運動・プラス1000歩運動」を実施、昨年度は42人が参加しました。ご夫婦で参加した山口紀美江さんにお聞きしました。

『毎日一万歩運動・プラス1000歩運動』はウォーキングを始めるよいきっかけとなりました。ウォーキングを始めてから、毎朝の習慣になって

います。夫も朝早く起きて1万歩を歩いていきます。1万歩が難しい人でも、自分にあった目標を設定できるので無理なく参加することができます。私は今年ももちろん参加しようと思っています」（山口さん）。山口さんのように、自分のペースでウォーキングを楽しんでいただければと思います。



▲お話しいただいた山口さん

今年も「毎日一万歩運動・プラス1000歩運動」を実施します。詳しくは13ページをご覧ください。

問保健センター

☎292-5505

町民相談

▼弁護士相談・行政相談

日時 4月20日(金) 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

☎内線215

▼司法書士相談

日時 5月7日(月) 午前10時

場所 203会議室

※4月末までに予約(先着順)

問総務課 自治振興担当

☎内線215

▼行政相談

日時 4月20日(金) 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

☎内線215

▼人権相談

日時 4月10日(火) 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

☎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 産業観光窓口

※電話相談あり

問産業観光課 観光商工担当

☎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

☎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

☎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

☎内線508

▼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

問総務課 庶務担当

☎内線212

くらしの110番

住宅修理を訪問勧誘
されても慎重に！

業者が家に来て、「災害で壊れた場合には火災保険の申請ができる。お金は一切からない」と、無償で修繕工事ができるようなことを言われた。実際、台風で壊れたかもしれない雨樋があるが、お願いするかどうか迷っている。

消費者へのアドバイス！

住宅修理の訪問勧誘で業者は、「無料で点検します」と言っただけに入り込み、「今、契約したら割引引きますよ」と言っただけで断時間を与えずに契約を取り付けようとしています。実際は、元の金額が高く設定されて、割引やサービスがあっても安くはない場合があります。また、火災保険の利用は災害に遭った場合に限られ、必ず保険適用されるわけではありません。

○すぐに契約しない。契約をせかす業者には気をつける。

○訪問販売の場合、工事着工後でもクーリング・オフができることがあります。

○保険の適用に関しては、保険会社の内容を確認する

○トラブルにあった場合は、消費生活センターへご相談ください。



4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
4/1	2 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み A 可燃 B プラ	3 A 不燃・有害 B 可燃	4 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	5 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) ●さくら祭り ◎おはなし会
8 ●さくら祭り	9 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	10 ●狂犬病予防注射 A ペット B 可燃	11 ●狂犬病予防注射 ◎消費生活相談 A B 紙・布	12 ◎乳児健康診査 A 可燃 B ペット	13 ⑦あそぼう会 ◎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 ●結婚相談会→P18 ◎春の自然観察会	16 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B プラ	17 ◎1歳6か月児健康診査 A 不燃・有害 B 可燃	18 ◎母乳相談 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	19 ◎3歳児健康診査 A 可燃 B 不燃・有害	20 ◎弁護士・行政相談 ◎消費生活相談 A プラ B 可燃	21 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ
22 ●ヤマザクラハイキング→P12	23 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	24 A ペット B 可燃	25 ◎町有施設利用者説明会 A B 紙・布	26 ⑥出前保育 A 可燃 B ペット	27 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	28 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
29 ●花の里おごせ健康づくりウォーキング大会→P12	30 ◎休み A 可燃 B プラ	5/1 A 不燃・有害 B 可燃	2 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	3 ●五大尊大祭 ◎休み A 可燃 B 不燃・有害	4 ◎休み A プラ B 可燃	5 土曜開庁はお休みします ◎おはなし会
6 ●おもてなし大賞表彰式・モデル事業発表会→P16	7 ◎生活習慣病健康相談 ◎育児相談 ◎司法書士相談 ◎休み A 可燃 B プラ	8 A ペット B 可燃	9 ◎消費生活相談 A B 紙・布	10 A 可燃 B ペット	11 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	12 ○土曜開庁(午前) ●慰霊大祭・花火大会→P13 ●月例ハイキング大会

◎=まなびあい (28 ページ)、◎=保健 (23 ページ)、◎=相談 (30 ページ)、⑦=すくすく (23 ページ)、◎=図書館 (29 ページ)

4月の月例ハイキング大会

花の里おごせコース

— やまぶき・菜の花・桜をめぐる —

期日 4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→さくらの山公園→五大尊つつじ公園→弘法山→ニューサンピア埼玉おごせ→山吹の里歴史公園→ポケットパーク(約9km)

産業観光課 観光商工担当 内線 145

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)/川崎リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344



4月の納税 (5月1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での納付に使用できます。詳しくは納付書をご覧ください。

税務課 収税担当 内線 132