

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
						9/30 ○土曜開庁(午前)
10/1	2 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み ●リフレッシュ体操	3	4 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	5 ◎乳児健康診査 ◎司法書士 ●リフレッシュ体操	6 ◎消費生活相談	7 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
	A 可燃 B 他プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	
8 ●メンタルヘルズ講演会	9 ◎休み	10 ◎大腸がん検診 ◎休み	11 ◎消費生活相談 ◎人権相談 ◎大腸がん検診	12 ◎出前保育 ●リフレッシュ体操 ●健康長寿講座	13 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ	14 ○土曜開庁(午前)
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
15	16 ◎健康相談 ◎休み	17	18 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	19 ◎育児相談 ◎あそぼう会 ●リフレッシュ体操	20 ◎消費生活相談 ◎弁護士・行政相談 ●権利擁護講演会	21 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ会
	A 可燃 B 他プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	
22	23 ◎健康相談 ◎休み	24 ●介護予防講演会	25 ◎消費生活相談	26 ◎乳がん検診 ◎子宮頸がん検診 ●リフレッシュ体操	27 ◎消費生活相談	28 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎本に親しむ会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
29	30 ◎栄養相談 ◎休み	31	11/1 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	2 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操	3	4 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
	A 可燃 B 他プラ	A B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	

◎=まなびあい(26ページ)、Ⓜ=保健(21ページ)、Ⓝ=相談(28ページ)、㊦=すくすく(21ページ)、Ⓝ=図書館(27ページ)

10月の月例ハイキング

太田道灌ゆかりの地めぐりコース(約18.3km)

— 越生町の偉人「太田道灌」の足跡をたどる健脚コース —

ご都合に合わせて、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→世界無名戦士之墓→大高取山→うめその梅の駅→龍徳寺→健康寺→山吹の里歴史公園→越生駅

※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。

圃産業観光課 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/埼玉県西部クリーンセンター ☎2998-1600
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(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できます。詳しくは納付書をご覧ください。

圃税務課 収税担当 ☎内線132

保健センター
からこんにちは!

10月はピンクリボン月間です

1. ピンクリボン月間とは

乳がんに関する正しい知識の普及、乳がん検診の受診を通じた早期発見・早期治療の啓発を行う月間です。

2. 乳がんについて

乳がんにかかる人は30代から増え始め、40代半ばから60代半ばを中心に最も多くなり、日本人女性が生涯で乳がんにかかる確率は約9人に1人とされています。

3. 早期発見なら完治が可能

乳がんは早期発見・早期治療で完治の確率が高まります。乳がんの10年相対生存率は末期のⅣ期の18.5%に比べ、早期のⅠ期では98.3%となっています。

圃保健センター ☎292-5505

4. プレスト・アウェアネスな生活を

プレスト・アウェアネスとは、乳房を意識する生活習慣のことです。日頃から自分の乳房を見て、触って、感じることを習慣にしましょう。

①乳房の状態を知る

着替えるときや入浴時などちょっとした機会に、腕を上げ下げしたり、3本から4本の指をそろえ円を描くように触ってみましょう。

②乳房の変化に気を付ける

しこり、皮膚のくぼみや引きつれ、乳頭からの分泌物などいつもと違う変化がないか気を付けましょう。

③変化に気が付いたらすぐに病院へ

自己判断せず、すぐに医療機関を受診しましょう。

④40歳になったらがん検診を

40歳以降は2年に1回、マンモグラフィを使用した乳がん検診を受けましょう。自覚症状のない早期のがんの発見につながります。

▼弁護士相談

日時 10月20日(金) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
圃総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線217

▼司法書士相談

日時 11月6日(月) 午前10時
場所 203会議室
※10月末までに予約(先着順)
圃総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線217

▼行政相談

日時 10月20日(金) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
圃総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線217

▼人権相談

日時 10月11日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
圃総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線217

▼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)
圃保健センター
☎292-5505

▼産業観光課

圃産業観光課 観光商工担当
☎内線147

▼年金相談

日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要)
圃町民課窓口
圃町民課 国保年金担当
☎内線123

▼子ども・子育て相談

日時 平日の開庁時間(予約不要)
圃子育て支援課 子ども担当
☎内線161

▼教育相談

日時 平日の開庁時間内(予約不要)
圃学務課 学務担当
☎内線503

▼くらしの相談

日時 平日の開庁時間内(予約不要)
圃総務課 庶務担当
☎内線212

▼健康相談

日時 平日の開庁時間内(予約不要)
圃保健センター
☎292-5505

▼介護の相談

日時 平日の開庁時間内(予約不要)
圃地域包括支援センター
☎292-5505



圃産業観光課窓口
圃電話相談あり
圃産業観光課 観光商工担当
☎内線147