

2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
				2/1 ●リフレッシュ体操 ◎前・後期乳児健康診査	2 ◎消費生活相談 ◎あそぼう会	3 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ●ひまわり子ども室
				A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	
4 ◎梅の里ちびっ子大会 ●ひまわり子ども室	5 ◎司法書士相談 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み	6	7 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	8 ●リフレッシュ体操	9 ◎人権相談 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ	10 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室
	A 可燃 B 他プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
11 ●ひまわり子ども室	12 ◎健康相談 ◎休み ●ひまわり子ども室	13	14 ◎消費生活相談	15 ●リフレッシュ体操	16 ◎消費生活相談	17 ○土曜開庁(午前) ◎武蔵越生高校・越生中学校 合同ミニコンサート ◎論語を楽しむ会 ●ひまわり子ども室
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	
18 ●ひまわり子ども室	19 ◎健康相談 ◎休み	20	21 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ◎弁護士・行政相談	22 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操	23 ◎休み ●ひまわり子ども室	24 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎本に親しむ会 ●ひまわり子ども室
	A 可燃 B 他プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
25 ●ひまわり子ども室	26 ◎栄養相談 ◎休み ◎出前保育	27	28 ◎消費生活相談	29	3/1 ◎消費生活相談	2 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ●ひまわり子ども室
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B	A 他プラ B 可燃	
3 ●ひまわり子ども室	4 ◎休み ◎生活習慣病健康相談	5	6 ◎消費生活相談	7 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操	8 ◎消費生活相談 ◎梅コミニマルディック ・ウォーキング教室	9 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室
	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 びん缶・プラ B 可燃	

◎=まなびあい(26ページ)、⊕=保健(20ページ)、⊗=相談(28ページ)、⊙=すくすく(20ページ)、⊚=図書館(27ページ)

2月のハイキング

神社めぐりコース(約11.7km)

一歩いて、学ぼう、越生の歴史

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→越生神社→越生神社奥宮→八幡神社→諏訪神社→鹿嶋神社→越生神社(鹿下)→春日神社→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。
※参加申込書の記入にご協力ください。

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/埼玉西部クリーンセンター ☎298-1600
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

2月の納税(2月29日まで)

国民健康保険税 第8期

※バーコード印字のある納付書は、指定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。

税務課 収税担当 ☎内線132

子育て世代包括支援センターからこんにちは!

- 生活習慣の変化**
スマートフォンやゲーム、勉強など理由は様々ですが、昔に比べ夜型の生活習慣になるお子さんが多くなっています。お子さんの5人に1人は睡眠の問題を抱えているとも言われています。
- 睡眠不足**
就寝時間が遅くなっても登園、登校時間は変わらないため、結果として睡眠時間が短くなります。睡眠不足が続くと日中の活動に集中できず支障が出る場合があります。また、睡眠不足のお子さんは平日の睡眠を休日に補う傾向があります。平日と比べて休日に3時間以上遅くまで寝ている場合は睡眠不足と考えられます。
- 早寝の前に早起きを**
睡眠リズムがずれているとなかなか寝付くことが出来ません。まずは起きるのが辛くても早起きからチャレンジしてみましょう。朝の光を浴びる習慣を作ることです。体内時計が整っていき、1～2週間すると体内時計は夜型から朝型に変わります。この習慣は休日にも続けることが大切です。平日に頑張っても休日に寝坊してしまうと、せっかく整っていた体内時計が再びくずれまいます。

子どもの睡眠

厚生労働省が進める推奨する睡眠時間は以下の通りです。普段の生活を振り返り、睡眠の習慣について見直してみましょう。

推奨される睡眠時間

1、2歳	3～5歳	小学生
11～14時間	10～13時間	9～12時間

越生町地域包括支援センター ☎292-5505

町民相談

※電話相談あり
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)
場所 町民課窓口
☎内線123

▼子育て相談
日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要)
場所 子育て支援課窓口
☎内線162

▼教育相談
日時 平日の開庁時間内(予約不要)
場所 総務課窓口
☎内線503

▼くらしの相談
日時 平日の開庁時間内(予約不要)
場所 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)
場所 地域包括支援センター
☎292-5505

▼健康相談
日時 平日の開庁時間内(予約不要)
場所 保健センター
☎292-5505

▼人権相談
日時 2月9日(金) 午前10時～正午
場所 203会議室
※要予約(先着順)
☎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)
場所 203会議室
※要予約(先着順)
☎内線217

▼行政相談
日時 2月21日(水) 午前10時～正午
場所 203会議室
※1月末までに予約(先着順)
☎内線217

▼弁護士相談
日時 2月21日(水) 午前10時～正午
場所 203会議室
※要予約(先着順)
☎内線217

▼司法書士相談
日時 3月5日(火) 午前10時～正午
場所 203会議室
※要予約(先着順)
☎内線217

ネット通販 思いがけぬトラブルに注意!

ネット通販の通信販売は簡単に便利な反面、思いがけないトラブルが起きています。

ネットを見ている途中で自覚のないまま購入ボタンを押し、購入に至ったと思われるケースがあります。

通販サイトによってはワンクリック申込に設定されていて、一度クリックしただけで申し込みが完了してしまったケースもあります。

また、端末の不調等で注文確定前にエラーとなり、注文できていないと思っただけで再度申し込みしたところ、二重注文になったというトラブルも起きており注意が必要です。

【トラブルにあわなないためのポイント】

- 1 ネット通販の特徴や注文の仕組みなどを知り、慎重に利用しましょう。
- 2 個人情報取得・利用等について、プライバシーポリシーや利用規約を確認するようにしましょう。
- 3 困った時は、越生町消費生活相談にご相談ください。