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
3/31 ●ひまわり子ども室	4/1 (保)生活習慣病健康相談 (図)休み A 可燃 B 他プラ	2 A 不燃・有害 B 可燃	3 ●リフレッシュ体操 A 紙・布 B	4 (保)乳児健康診査 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	5 (相)消費生活相談 (相)司法書士相談 A 他プラ B 可燃	6 ○土曜開庁(午前) (図)おはなし会 ●ひまわり子ども室 ●グラウンドゴルフ大会
7 ●ひまわり子ども室	8 (保)健康相談 (図)休み (ま)あいさつ運動 → A 可燃 B びん缶・プラ	9 (保)1歳6か月児健康診査 A ペット B 可燃	10 (相)消費生活相談 (相)人権相談 A B 紙・布	11 (す)出前保育 (保)3歳児健康診査 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	12 (相)消費生活相談 ●おれんじカフェ A びん缶・プラ B 可燃	13 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室
14 ●ひまわり子ども室	15 (保)健康相談 (図)休み A 可燃 B 他プラ	16 A 不燃・有害 B 可燃	17 (相)消費生活相談 ●リフレッシュ体操 A 紙・布 B	18 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	19 (相)弁護士相談 (相)行政相談 (相)消費生活相談 A 他プラ B 可燃	20 ○土曜開庁(午前) (図)論語を親しむ会 ●ひまわり子ども室
21 ●ひまわり子ども室	22 (保)栄養相談 (図)休み A 可燃 B びん缶・プラ	23 A ペット B 可燃	24 (ま)町有施設利用者説明会 (相)消費生活相談 A B 紙・布	25 (保)育児相談 (す)あそぼう会 (ま)パークゴルフ場開場記念杯 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	26 (相)消費生活相談 A びん缶・他プラ B 可燃	27 ○土曜開庁(午前) (図)古文書入門講座 (図)本に親しむ会 (ま)マジック体験教室 ●ひまわり子ども室
28 ●ひまわり子ども室	29 (図)休み ●ひまわり子ども室 A 可燃 B 他プラ	30 (図)休み A B 可燃	5/1 (相)消費生活相談 ●リフレッシュ体操 A 紙・布 B	2 ●リフレッシュ体操 (相)司法書士相談 A 可燃 B 不燃・有害	3 (相)消費生活相談 (図)休み ●ひまわり子ども室 A 他プラ B 可燃	4 (図)おはなし会 ●ひまわり子ども室

(ま)=まなびあい(26ページ)、(保)=保健(21ページ)、(相)=相談(28ページ)、(す)=すくすく(21ページ)、(図)=図書館(27ページ)

4月の月例ハイキング大会

花の里おごせコース(約12.3km)
― 春の花とせせらぎを満喫しよう！ ―

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ィック

コース　越生駅→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→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。

問産業観光課　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

4月の納税(4月30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、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。

問税務課　収税担当　☎内線132

保健センターからこんにちは！

そのイビキ大丈夫？ 睡眠時無呼吸症候群とは

「寝ているときのイビキがひどい」「寝ている時に一瞬息が止まっていた」と、言われたことはありませんか?それは睡眠時無呼症候群かも知れません。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に一時的に呼吸が止まる状態を言います。

主な症状は、いびき、睡眠中の息止まり、朝の頭痛や不眠、日中の眠気などがあります。呼吸が止まると、血中の酸素が減少し睡眠の質が低下します。そのため、日中に眠気が起こり交通事故の危険性が高まります。また、心拍数が上昇し、動脈硬化が進行することから、高血圧や脳卒中などの合併症を引き起こしやすくなります。

治療法には、CPAP(Continuous Positive Airway Pressure)療法という、睡眠中に気道を開いた状態を維持するための機械を用いる方法や、マウスピースの使用、生活習慣の改善などがあります。

睡眠時無呼吸症候群は専門の医療機関で詳しく調べる必要があります。気になる症状がある場合には、呼吸器科、耳鼻咽喉科、睡眠外来などがある病院へ問い合せ、早めに受診しましょう。

睡眠時無呼吸症候群なりやすい人の特徴
肥満、短い首、小さいあご

イビキが気になる人は生活習慣の改善にも取り組みましょう

肥満の解消…肥満が原因で気道が狭くなっている場合があります。
禁煙…喫煙はのどの粘膜に炎症を起こします。
就寝前のアルコールを控える…飲酒はのどの筋肉をゆるめるため、気道が狭くなります。
横向きに寝る…だきまくらを使用するなど、睡眠姿勢を変えることも有効です。

問越生町地域包括支援センター　☎292-5505

町民相談

▼弁護士相談
日時　4月19日(金)　午前10時～正午
場所　301会議室
※要予約(先着順)
問総務課　地域支援・防災安全担当
☎内線2217

▼司法書士相談
日時　5月2日(木)　午前10時～正午
場所　301会議室
※4月末までに予約(先着順)
問総務課　地域支援・防災安全担当
☎内線2217

▼行政相談
日時　4月19日(金)　午前10時～正午
場所　301会議室
※要予約(先着順)
問総務課　地域支援・防災安全担当
☎内線2217

▼人権相談
日時　4月10日(水)　午前10時～正午
場所　203会議室
※要予約(先着順)
問総務課　地域支援・防災安全担当
☎内線2217

▼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
☎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
問町民課　国保年金担当
☎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
問子育て支援課　子ども担当
☎内線162

▼教育相談
日時　平日の開庁時間内(予約不要)
場所　中央公民館相談室
問学務課　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)
場所　総務課窓口
問総務課　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)
場所　保健センター
問保健センター
☎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
問地域包括支援センター
☎292-5505

くらしの110番

新生活スタートの季節、賃貸借契約トラブルにご注意！

春は、新生活に備えて引っ越すなど、賃貸借契約が多くなる時期です。入居時の契約内容の確認不足などにより、退去時に、特に原状回復に関してトラブルになったという相談が寄せられており注意が必要です。

原状回復とは、「借主の故意・過失で生じた損傷等は借主の負担で元に戻す」ということです。通常使用による損傷は借主の義務ではありません。

しかし、通常損耗や経年劣化についての「特約」を設けることで、本来は貸主負担で修繕するところを借主の負担で行うケースがあります。

【トラブルにあわないためのポイント】

1 契約時は契約内容の説明をよく聞いて理解し、不明点は必ず質問しましょう。

2 入居中はこまめに清掃を行うなどし、不具合が生じた場合はすぐに貸主側に相談しましょう。

3 原状回復にかかる費用を請求された場合は、精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求めましょう。困った時は越生町消費生活相談にご相談ください。