

# 5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
			5/1 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	2 ●リフレッシュ体操 ㊟司法書士相談	3 ㊟休み ㊟消費生活相談 ●ひまわり子ども室	4 ㊟おはなし会 ●ひまわり子ども室
			A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	
5 ●ひまわり子ども室	6 ㊟休み ●ひまわり子ども室	7	8 ㊟消費生活相談	9 ㊟育児相談(午前) ●リフレッシュ体操	10 ㊟消費生活相談	11 ○土曜開庁(午前) ㊟休み
	A 可燃 B 他プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
12	13 ㊟休み ㊟生活習慣病健康相談	14 ㊟あそぼう会	15 ㊟消費生活相談 ●リフレッシュ体操	16 ㊟あそぼう会 ●リフレッシュ体操	17 ㊟消費生活相談	18 ○土曜開庁(午前) ㊟論語を楽しむ会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	
19 ㊟子どもフェスティバル	20 ㊟休み ㊟健康相談 ㊟弁護士・行政相談	21	22 ㊟消費生活相談	23 ㊟出前保育 ㊟育児相談(午後) ●リフレッシュ体操	24 ㊟消費生活相談	25 ○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 びん缶・プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
26 ●ひまわり子ども室	27 ㊟休み ㊟栄養相談	28	29 ㊟消費生活相談 ●ひまわり子ども室	30	31 ㊟消費生活相談	6/1 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室 ㊟おはなし会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B	A 可燃 B	A プラ B 可燃	

㊟=まなびあい(26ページ)、㊟=保健(22ページ)、㊟=相談(28ページ)、㊟=すくすく(22ページ)、㊟=図書館(27ページ)

## 5月の月例ハイキング

### 新緑コース(約8.4km)

～木々の息吹を感じよう!～

期日 5月11日(土)

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→西山高取→大高取山→桂木観音→オーパークおごせ→武州唐沢駅(約8.4km)

※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。  
※参加申込票の記入にご協力ください。

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

## 5月の納税(5月31日まで)

### 固定資産税 第1期

### 軽自動車税 全期

※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」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。

圃税務課 収税担当 ☎内線132

保健センター  
からこんにちは!

## 毎日食べて元気なからだづくり

越生町食育推進計画では「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。2月号広報では睡眠についてお話をしました。今回は食事についてのお話です。食べることは健康なからだを作るための基本です。決まった時間に毎日3食食べることで、生活リズムが整い、自然とお腹が空くようになります。

黄色の食べ物は身体を元気にしたり、頭の栄養になったりします。ごはん、パン、麺など。  
赤色の食べ物は骨や血、筋肉をつくります。肉、魚、卵、大豆製品など。  
緑色の食べ物は風邪を引きにくくするなど身体の調子を整えます。野菜、きのこ、果物など。

### ◎元気で丈夫な身体をつくるには?

3つの食品群(主食、主菜、副菜)をバランスよく食べることが大切です。町内の保育園・幼稚園では幼児でも覚えやすいように「黄色、赤色、緑色の食べ物」と表現して食育を行っています。ぜひお子さんと食べ物のお話をしてみてください。  
嫌いなものがあってもまずは一口チャレンジするところから始めましょう。

### ◎よく噛んで食べましょう

食べることを急ぐあまり、早食い、丸のみになっていませんか?よく噛んで食べると満腹感を得やすく、食べすぎ防止になります。また、よく噛むことで食べ物の消化吸収の助けになります。

圃保健センター ☎292-5505

### ▼弁護士相談

日時 5月20日 午前10時～  
正午  
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 6月5日 午前10時～  
正午  
場所 202会議室  
※4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

### ▼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  
圃産業観光課 観光商工担当  
☎内線147

### ▼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  
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)  
場所 地域包括支援センター  
圃地域包括支援センター  
☎292-5505

### ▼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  
圃町民課 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  
圃子育て支援課 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  
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)  
場所 総務課窓口  
圃総務課 庶務担当  
☎内線212



くらしの110番

### インターネットから依頼したロードサービスのトラブルに注意

自動車やバイクの事故や故障等が発生した際、ロードサービス業者といった専門の業者に依頼することが一般的です。ところが、慌ててインターネットで検索し、安価な料金表示の広告を見て依頼したところ、実際には高額な費用の請求を受けたといった相談が寄せられており注意が必要です。

### 【消費者へのアドバイス】

- ①まずは冷静になり、契約している損害保険会社に問い合わせましょう。
- ②ロードサービス業者のサイトの表示や電話で説明された料金を鵜呑みにしないようにしましょう。
- ③請求された金額や作業内容に納得できない場合は、きちんとした説明を求め、その場での支払いはきっぱりと断りましょう。
- ④消費者がもとも高額な代金を伴う契約を結び意思を持っていなかったといえるケースでは、クーリング・オフが可能なお知らせがあります。

困った時には、越生町消費生活相談にご相談ください。