1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
				1/1 元旦 ㊡休み	2 ㊡休み	3 ㊡休み
4 ●第42回武蔵越生七福神めぐり ●ひまわりこども室	5 ㊫生活習慣病健康相談 ㊡休み ㊬司法書士相談 **A 可燃** **B 他プラ**	6 ㋮あそぼう会 **A 不燃・有害** **B 可燃**	7 ㊬消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ●人権問題講演会 →	8 ●リフレッシュ体操 **A 可燃** **B ペット**	9 ㊫育児相談 ㊬消費生活相談 ㋮あそぼう会 ●オレンジカフェ **A びん缶・プラ** **B 可燃**	10 ○土曜開庁（午前） ㊡おはなし会 ●ひまわりこども室 ㊡万葉集を楽しむ会
11 ●ひまわりこども室 ●二十歳のつどい	12 ㊡休み ●ひまわりこども室 **A 可燃** **B 他プラ**	13 ㊡休み **A ペット** **B 可燃**	14 ㊬消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ㋮出前保育 **A** **B 紙・布**	15 ●リフレッシュ体操 **A 可燃** **B 不燃・有害**	16 ㊬消費生活相談 **A 他プラ** **B 可燃**	17 ○土曜開庁（午前） ㊡論語を楽しむ会 ●ひまわりこども室（越生郷土かるた大会）
18 ●ひまわりこども室 ●オレンジカフェ	19 ㊫健康相談 ㊡休み **A 可燃** **B 他プラ**	20 ㊬弁護士・行政相談 **A 不燃・有害** **B 可燃**	21 ㊬消費生活相談 ●リフレッシュ体操 **A 紙・布** **B**	22 ㊫育児相談 ●リフレッシュ体操 **A 可燃** **B ペット**	23 ㊬消費生活相談 **A びん缶・プラ** **B 可燃**	24 ○土曜開庁（午前） ㊡古文書入門講座 ㊡本に親しむ会 ●ひまわりこども室
25 ●ひまわりこども室	26 ㊫栄養相談 ㊡休み **A 可燃** **B びん缶・他プラ**	27 ●オレンジカフェ **A ペット** **B 可燃**	28 ㊬消費生活相談 ●リフレッシュ体操 **A** **B 紙・布**	29 ●リフレッシュ体操 **A 可燃** **B 不燃・有害**	30 ㊬消費生活相談 **A 他プラ** **B 可燃**	31 ○土曜開庁（午前） ●ひまわりこども室

㋮＝まなびあい（22ページ）、㊫＝保健（17ページ）、㊬＝相談（24ページ）、㋮＝すくすく（16ページ）、㊡＝図書館（23ページ）

1月の月例ハイキング

七福神めぐりコース（約13.1km）

―７つの寺をめぐり、幸せな１年のスタート―

ご都合にあわせ、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→法恩寺→正法寺→弘法山→最勝寺→円通寺→龍穏寺→全洞院→黒山バス停

※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。

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　☎276-3355

1月の納税（2月2日まで）

国民健康保険税　第７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ができます。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！

冬の血圧にご注意を！

朝晩の冷え込みが続いています。寒さの厳しい季節は血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。特に、朝起きた直後やお風呂に入る際など、急な気温の変化（ヒートショック）には注意が必要です。

高血圧予防のポイント

1. 部屋を暖めてから動く

朝起きたらすぐに立ち上がらず、布団の中で軽く体を動かしてから起きましょう。部屋は暖房やストーブ等で暖め、寒暖差をなくしましょう。

2. 入浴はぬるめのお湯にゆっくり

お湯は41度以下が目安です。すぐに入らず、かけ湯で体を慣らしてからゆっくりつかりましょう。また、入る前に浴室と脱衣所は暖めておきましょう。

3. 減塩を意識した食事を

みそ汁や漬物など、知らないうちに塩分を多くとっている場合があります。香辛料や香味野菜を上手に使えば、薄味でも美味しく食べられます。体から塩分を排出するには野菜や海藻などが有効です。積極的に摂りましょう。

4. こまめに血圧を測って

自宅に血圧計がある方は、朝晩の血圧を記録しておきましょう。血圧の変化に気づきやすくなります。気になる変化があったら主治医に相談しましょう。

問保健センター　☎292-5505

町民相談

▼弁護士相談
日時　1月20日㈫　午前10時～正午
場所　委員会室
※要予約（先着順）
問総務課　地域支援・防災安全担当
☎内線217

▼司法書士相談
日時　2月5日㈭　午前10時～正午
場所　203会議室
※1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217

▼行政相談
日時　1月20日㈫　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217

▼人権相談
日時　2月10日㈫　午前10時～正午
場所　203会議室
問総務課　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
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　こども担当
☎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

リチウムイオン電池の特徴を知っておくと安心です！

リチウムイオン電池は、携帯電話やスマートフォン、ノートパソコンの他、モバイルバッテリー、コードレス掃除機、ワイヤレスイヤホン等の製品にも内蔵されています。一方、これら製品は取扱いを誤ると、異常発熱や発火などのリスクが高まり、特に、落下などの強い衝撃や高温の場所に長時間置くと非常に危険です。使う人が製品の特徴を理解し、リコール情報にも注意を払うことで安全な使用につながります。

また、これらは廃棄方法を誤ると、ごみ処理施設の事故を招くこともあります。過去に、ごみ収集車での圧縮やごみ処理施設で不燃ごみを粉砕する工程で火災が起きています。年末年始の大掃除シーズンは不要品が多く出てくると思いますが、処分の際は十分注意しましょう。

【消費者へのアドバイス】

1 リチウムイオン電池に強い衝撃を加えたり、高温下で使用・放置したりしないようにしましょう。もし発火した場合は、大量の水で消火し、可能な限り水没させてから、119番通報しましょう。

2 最新の情報をチェックし、リコール対象でないことを確認しましょう。

3 不要になったリチウムイオン電池は、お住いの市町村の分別ルールを確認して、排出しましょう。

Li-ion
リサイクルマーク例