

平成26年の厚生労働省の調査によると、糖尿病と疑われる人、可能性が否定できない人は20歳以上の4人に1人と言われています。糖尿病は誰でもかかるおそれのある病気で、油断してはいけな病気でもあります。

糖尿病とは…

血液内の糖が必要以上に多くなっている状態のことをいいます。この状態が長く続くと血管が傷つき、合併症を引き起こします。合併症には糖尿病性網膜症（目の奥で出血し、ひどいときには失明）、糖尿病性腎症（腎臓の毛細血管が傷つき、ひどくなると人工透析）などがあり、さらには心筋梗塞、脳梗塞など命にかかわる病気になる可能性もあります。しかし、糖尿病は病気が進行する

まで自覚症状がほとんどありません。検診などを活用し、自分の体の状態を把握しましょう。また、糖尿病の予防には食事や運動など生活習慣の改善が重要です。日々の生活の積み重ねが将来の健康を守ります。

生活改善の5か条

- ①食事はバランスよく、主食・主菜・副菜をとりましょう。
- ②よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ③調理は蒸す、ゆでるなどの方法も取り入れ、油を抑える工夫をしましょう。
- ④適度な運動で血糖値を下げましょう。
- ⑤生活リズムを整えて血糖を安定させましょう。

問 保健センター ☎292-5505

今月の町民相談

▼弁護士相談・行政相談

日時 11月20日(月) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※要予約（先着順）

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼司法書士相談

日時 12月5日(火) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※11月末までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼人権相談

日時 12月11日(月) 午前10時
～ 正午

場所 203会議室

※要予約

問 総務課 自治振興担当

☎内線215

▼経緯サポーター結婚相談会

日時 12月17日(日) 午前9時
～ 正午

場所 中央公民館会議室

※12月8日(金)までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

問 企画財政課 企画担当

☎内線224

▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 総務課窓口

問 総務課 庶務担当

☎内線212

▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 町民課窓口

問 町民課 国保年金担当

☎内線122

▼子育て相談
日時 平日 午前9時～11時、
午後1時～4時

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 午前9時～11時、
午後1時～4時

場所 中央公民館相談室

問 学務課 学務担当

☎内線508

▼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148

くらしの110番

布団(打ち直し) 訪問販売にご用心

先日、布団を干していたところ、業者が布団を見せてほしいと訪ねて来た。断ったにもかかわらず、勝手にベランダの前で布団を見ていて、糸がほつれていると言われた瞬間に羽毛が舞った。執拗に打ち直しを勧められ、断りきれずに契約してしまったが、クリーニング・オフしたい。

消費者へのアドバイス！

訪問販売による布団の購入、打ち直し(クリーニング)に関するトラブルの相談が寄せられています。判断力が不十分な高齢者を狙い、契約内容や業者名なども明かさずに、何回も高額な契約をさせる事例も見られます。

○必要のない訪問はきっぱりと断り、業者をむやみに家に入れないことが大切です。

○高齢者の家庭への訪問者の様子には、日頃から気を配りましょう。町の福祉担当課や地域包括支援センターとの連携が有効なケースもあります。

○クリーニング・オフや契約の取消しができる場合もあります。まずは消費生活センターに相談してください。強引な営業を受けた場合は、警察にも連絡しましょう。

11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
			11/1 ●緊急地震速報訓練 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	2 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	3 ●産業祭 ◎文化祭 ◎健康まつり ◎骨粗しょう症検診 ◎休み A ブラ B 可燃	4 ○土曜開庁(午前) ◎文化祭 ◎おはなし会
5	6 ●健康長寿講座 ◎健康相談等 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B ブラ	7 A 不燃・有害 B 可燃	8 ◎消費生活相談 A B 紙・布	9 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ベット	10 ◎消費生活相談 A びん缶・ブラ B 可燃	11 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P5
12 ◎七つの祝い	13 ◎健康相談 ◎あそぼう会 ◎休み A 可燃 B びん缶・ブラ	14 ●情報伝達訓練 →P11 A ベット B 可燃	15 ◎よろず健康相談 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	16 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	17 ◎消費生活相談 A ブラ B 可燃	18 ○土曜開庁(午前) ●東山神社の獅子舞 ◎ママ/パパ教室 ◎論語を楽しむ ◎本に親しむ会
19 ●東山神社の獅子舞 ◎おごせ梅の里コンサート	20 ◎健康相談 ◎弁護士・行政相談 ◎休み A 可燃 B ブラ	21 A 不燃・有害 B 可燃	22 ◎消費生活相談 ◎乳がん・子宮頸がん検診 ◎出前保育 A B 紙・布	23 ◎休み A 可燃 B ベット	24 ◎星空観察会 ◎消費生活相談 A びん缶・ブラ B 可燃	25 ○土曜開庁(午前) ◎文芸講演会
26 ●黒山三滝ライトアップ点灯式→P8	27 ◎健康相談 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・ブラ	28 A ベット B 可燃	29 ◎消費生活相談 A B	30 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B	12/1 ◎胃がん検診 ◎消費生活相談 A ブラ B 可燃	2 ○土曜開庁(午前) ●黒山三滝ライトアップ→P8 ◎おはなし会
3 ●黒山三滝ライトアップ→P8 ◎黒鎌駅伝大会	4 ◎健康相談等 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B ブラ	5 ◎手打ちそば教室 ◎司法書士相談 A 不燃・有害 B 可燃	6 ●健康長寿講座→P5 ◎相消費生活相談 A 紙・布 B	7 ●リフレッシュ体操 ◎折紙教室 ◎乳がん・子宮頸がん検診 A 可燃 B 不燃・有害	8 ◎消費生活相談 A びん缶・ブラ B 可燃	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P5 ●男女共生フォーラム→P8

◎=まなびあい(20ページ)、◎=保健(13ページ)、◎=相談(22ページ)、◎=すくすく(下)、◎=図書館(21ページ)

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:びん缶・かん類、紙・布:紙類・布類、ベット:ペットボトル、ブラ:その他容器包装プラスチック
可燃ごみ/高倉クリーンセンター ☎271-1500
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川内リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

11月の納税

Tax payment

(11月30日まで)

固定資産税 第4期 国民健康保険税 第5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エンスストアでの納付に使用できます。詳細は納付書をご覧ください。

すくすく情報

"SUKUSUKU" Information

「すくすく」は、子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか?

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

事業内容 園庭開放(午後3時30分まで)、子育て相談、その他イベント、電話相談(平日午後1時～4時)

* あそぼう会 *

11月13日(月) 午前11時～11時30分

「リズムであそぼう」

ピアノに合わせて体を動かしたり、親子ダンスをしたりします。

* 出前保育 *

11月22日(水) 午前10時～正午 地域交流センター

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684