

10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
						10/1 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
2	3 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み	4	5 ◎司法書士相談 ◎消費生活相談 ◎子宮頸がん検診・乳がん検診 ●リフレッシュ体操	6 ◎乳児健康診査 ●リフレッシュ体操	7 ◎消費生活相談	8 ○土曜開庁(午前)
	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 他プラ B 可燃	
9	10 ◎休み	11 ◎人権相談 ◎前立腺がん検診 ◎休み ●リフレッシュ体操	12 ◎消費生活相談 ◎前立腺がん検診 ●リフレッシュ体操	13 ●リフレッシュ体操 ◎出前保育	14 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ	15 ○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 B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
16 ●オレンジカフェ	17 ◎健康相談 ◎休み	18 ●リフレッシュ体操	19 ◎弁護士・行政相談 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	20 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操	21 ◎消費生活相談	22 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座
	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 他プラ B 可燃	
23	24 ◎胃がん検診 ◎休み ◎あそぼう会	25	26 ◎消費生活相談	27 ●リフレッシュ体操	28 ◎消費生活相談	29 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・プラ B 可燃	
30	31 ◎栄養相談 ◎休み	11/1	2 ◎消費生活相談 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操	3	4 ◎消費生活相談 ◎司法書士相談	5 ○土曜開庁(午前) ◎図書館子どもまつり
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	

◎=まなびあい(26ページ)、⑧=保健(21ページ)、⑨=相談(28ページ)、⑩=すすくすく(21ページ)、⑪=図書館(27ページ)

10月のハイキング

【新設】太田道灌ゆかりの地めぐりコース(約18.3km)
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→世界無名戦士の墓→大高取山→うめその梅の駅
→龍徳寺→建康寺→山吹の里歴史公園→越生駅

※第2土曜日の大会は、新型コロナウイルスの感染防止の観点から中止します。
※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。

園産業観光課 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/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

10月の納税(10月31日まで)

町 県 民 税 第3期
国民健康保険税 第4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。

園税務課 収税担当 ☎内線132

骨の健康

保健センター
からこんにちは!

10月は、骨に関連した記念日がいくつかあります。10月8日は「骨と関節の日」、10月10日は「転倒予防の日」、10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。骨の役割は、カルシウムを蓄え、血液をつくり、内臓を保護する重要なものです。改めて骨の健康を意識して考えてみましょう。

【骨を丈夫にするポイント】

- ポイント1 1日30分程度のウォーキングや筋力トレーニング等適度な運動を行う。
- ポイント2 カルシウムをとる。カルシウムの多い食品(乳製品、大豆製品、緑黄色野菜、小魚等)を毎日食事に取り入れる。カルシウムの吸収を助けるビタミンD(鮭、卵等)や骨が作られるのを助けるビタミンK(納豆、ほうれん草、ひじきを等)と一緒に取ると効果的。
- ポイント3 1日15分ぐらいの日光浴を行う。

【カルシウムのとれる越生町食育の会おすすめレシピ】



チーズ入り焼きおむすび

【材料】2人前
炊き立てのご飯 300g
プロセスチーズ 30g
ちりめんじゃこ 10g
いりごま 小さじ1
しょうゆ 小さじ1強
①チーズは7mm角に切る
②ご飯にチーズ、ちりめんじゃこ、ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、4等分にして三角形にむすぶ
③フライパンを中火にかけて温め、②を並べ入れて両面をこんがり焼く
④しょうゆをはけで両面に塗り、さっと焼く

園保健センター ☎292-5505

- 町民相談**
○内線147
※最初に電話相談をご利用ください。
- ▼**弁護士相談**
日時 10月19日(水) 午前10時～
場所 201会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
- ▼**司法書士相談**
日時 11月4日(金) 午前10時～
場所 301会議室
※10月末までに予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
- ▼**行政相談**
日時 10月19日(水) 午前10時～
場所 201会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
- ▼**内線216**
日時 10月11日(火) 午前10時～
場所 301会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
- ▼**消費生活相談**
日時 毎週水・金曜日 午前10時～
場所 産業観光課窓口
- ▼**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
園保健センター ☎292-15505
- ▼**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
園地域包括支援センター ☎292-15505
- ▼**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
園学務課 学務担当
園内線503
- ▼**くらしの相談**
日時 平日の開庁時間内(予約不要)
場所 平日の開庁時間内(予約不要)
園総務課 庶務担当
園内線212
- ▼**子育て相談**
日時 平日および土曜日の開庁時間内(予約不要)
場所 子育て支援課窓口
園子育て支援課 子ども担当
園内線162
- ▼**年金相談**
日時 平日および土曜日の開庁時間内(予約不要)
場所 町民課窓口
園町民課 国保年金担当
園内線123
- ▼**観光商工担当**
園産業観光課 観光商工担当
園内線147

定期購入のトラブルに
「ご注意ください(第2弾)」

販売サイトの広告で「1回目の購入は90%オフ」や「初回実売0円」など通常価格より低価格で購入できる商品は、定期購入が条件となっている場合があります。定期購入と知らずに契約をしてしまった。「2回目に来た商品を受け取らずに解約したら、違約金を請求されてしまった。」などのトラブルが引き続き全国的に増加しています。

また、これまでは、化粧品や健康食品を中心に相談が寄せられていましたが、最近は、電子タバコや医薬品など、幅広い商品にも「定期購入」の販売方法が見られるため、注意が必要です。

【被害にあわなかったためのポイント】
①低価格を強調するインターネット広告は、注文する前に販売サイトや最終確認画面の表示をよく確認しましょう。
②販売サイトの最終確認画面で定期購入と表示されなかったため、定期購入と知らずに契約した場合は、申し込みを取り消すことができる場合がありますので、越生町消費生活相談にご相談ください。