

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 ◎休み	2 ◎休み	3 ◎休み	4 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	5 ◎司法書士相談 ●リフレッシュ体操	6 ◎消費生活相談	7 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
	A B	A B	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	
8 ◎二十歳のつどい	9 ◎休み	10 ◎あいさつ運動 ◎休み	11 ◎消費生活相談 ◎人権問題講演会 ◎あいさつ運動	12 ◎乳児健康診査 ◎人権問題講演会 ◎あいさつ運動 ●リフレッシュ体操	13 ◎消費生活相談 ◎あいさつ運動	14 ○土曜開庁(午前)
	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	
15	16 ◎休み ◎生活習慣病健康相談 ◎あいさつ運動	17	18 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	19 ●リフレッシュ体操	20 ◎弁護士・行政相談 ◎消費生活相談	21 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ会
	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	
22 ◎町民のつどい	23 ◎健康相談 ◎休み	24	25 ◎消費生活相談	26 ◎育児相談 ◎あそぼう会	27 ◎消費生活相談 ◎あそぼう会	28 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎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	
29 ◎マンカラ工作教室	30 ◎栄養相談 ◎休み	31	2/1 ◎消費生活相談	2 ◎消費生活相談	3 ◎消費生活相談	4 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
	A 可燃 B 他プラ	A 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)、◎=保健(20ページ)、◎=相談(28ページ)、◎=すくすく(19ページ)、◎=図書館(27ページ)

1月のハイキング

武蔵越生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ック

コース 越生駅→法恩寺→正法寺→弘法山→最勝寺
→円通寺→龍穩寺→全洞院→黒山バス停

※第2土曜日の大会は、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から中止します。
※越生町健康マレージ事業の対象(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レージのカードをお持ちください。

◎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

1月の納税(1月31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、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。

◎税務課 収税担当 ☎内線132

保健センターから
こんにちは!

冬の元気野菜 小松菜

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含み、多く食べる人は脳卒中や心臓病等にかかるリスクが低いと言われています。冬が旬の野菜は、小松菜・ほうれん草・かぶ・大根・長ネギ・白菜・百合根などがあります。今回は、正月の雑煮などにも活躍する小松菜にスポットをあててご紹介します。

小松菜は栽培期間が短く、いろいろな環境に適應できるため一年を通して流通していますが、冬が旬の野菜です。寒さや霜にさらされることによって葉肉が厚く柔らかくなり、あくが抜けて甘みが増していきます。葉の緑色が濃く鮮やかで葉そのものが肉厚でみずみずしく、ピンと張っているもの、茎が太くしっかりしているものを選びましょう。

【小松菜が美味しく食べられる越生町食育の会おすすめレシピ】

- #### 小松菜と桜エビの煮浸し
- 〈材料〉
・小松菜 240g ・桜エビ 20g ・醤油 小さじ2
・だし汁 100ml
- ①小松菜を洗って4cm程度に切る。
 - ②桜エビをフライパンで乾煎りする。
 - ③鍋に醤油、だし汁を入れ煮立て、①の小松菜を入れ、再沸騰して2～3分煮て火を止める。
 - ④食べる直前に、②の桜エビを加える。



小松菜に多く含まれる栄養素
カリウム、カルシウム、鉄、
β-カロテン、ビタミンC、
ビタミンE、ビタミンKなど

◎越生町保健センター
☎292-5505

- ### 町民相談
- ◎電話相談あり
◎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
◎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
◎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
◎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
◎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
◎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
◎地域包括支援センター
☎292-5505
- ◎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)
◎消費生活相談
◎内線216
- ◎人権相談
日時 2月10日(金) 午前10時～正午
場所 委員会室
※要予約(先着順)
◎総務課 地域支援・防災安全担当
◎内線216
- ◎行政相談
日時 1月20日(金) 午前10時～正午
場所 201会議室
※要予約(先着順)
◎総務課 地域支援・防災安全担当
◎内線216
- ◎司法書士相談
日時 2月6日(月) 午前10時～正午
場所 301会議室
※1月末までに予約(先着順)
◎総務課 地域支援・防災安全担当
◎内線216
- ◎弁護士相談
日時 1月20日(金) 午前10時～正午
場所 201会議室
※要予約(先着順)
◎総務課 地域支援・防災安全担当
◎内線216
- ◎産業観光課 観光商工担当
◎内線147

餅による窒息事故に注意ください

厚生労働省の人口動態調査によると、「不慮の事故」による死因のうち、食物が原因となった窒息による65歳以上の高齢者の死亡者数は、年間3500人以上、中でも、80歳以上の死亡者数は2500人以上です。また、消費者庁の分析によると、餅による窒息死亡事故の43%が、餅を食べる機会が多い1月に発生しており、特に正月三が日に多いことが分かりました。

高齢になると、噛む力や飲み込む力が弱くなります。「高齢になるほど高まる窒息のリスク」や「餅の特性」を知り、餅による窒息事故を防止しましょう。

【餅を食べる時の注意点】

- ・餅を小さく切り、食べやすい大きさにしてください。
- ・お茶や汁物などを飲み、喉を潤してから食べましょう。
- ・ただし、よく噛まないうちに流し込むのは危険です。
- ・一口の量は無理なく食べられる量にしましょう。
- ・ゆっくりとよく噛んでから飲み込むようにしましょう。
- ・高齢者が餅を食べる際は、周りの方も食事の様子に注意を払い、見守りましょう。