

2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
						2/1 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ◎万葉集を楽しむ会 ●ひまわりこども室
2 ●ちびっ子駅伝大会 ●ひまわりこども室	3 ◎生活習慣病健康相談 ①あそぼう会 ◎休み A 可燃 B 他プラ	4 A 不燃・有害 B 可燃	5 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ⑦あそぼう会	6 ●リフレッシュ体操 ◎前・後期乳児健康診査 ⑦あそぼう会	7 ◎人権相談 ◎消費生活相談	8 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室
9 ●ひまわりこども室	10 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	11 ◎休み ●ひまわりこども室 A ペット B 可燃	12 ◎消費生活相談 ◎人権相談 A B 紙・布	13 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	14 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ A びん缶・プラ B 可燃	15 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ会 ⑤ひまわりこども室 マンカラ大会
16 ●ひまわりこども室	17 ◎米糞相談 ◎休み A 可燃 B 他プラ	18 A 不燃・有害 B 可燃	19 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ◎行政相談 A 紙・布 B	20 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	21 ◎弁護士相談 A 他プラ B 可燃	22 ●子ども陶芸絵付け教室 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎本に親しむ会 ⑤武蔵越生高校・越生中学校 合同ミニコンサート ●ひまわりこども室
23 ●ひまわりこども室	24 ◎休み ●ひまわりこども室 A 可燃 B びん缶・プラ	25 A ペット B 可燃	26 ◎消費生活相談 A B 紙・布	27 ①出前保育 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	28 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	3/1 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ◎万葉集を楽しむ会 ●ひまわりこども室
2 ●ひまわりこども室	3 ◎休み ◎生活習慣病健康相談 A 可燃 B 他プラ	4 A 不燃・有害 B 可燃	5 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ◎司法書士相談 A 紙・布 B	6 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	7 ◎消費生活相談 ◎育児相談 A 他プラ B 可燃	8 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室

⑤=まなびあい(26ページ)、⑥=保健(18ページ)、⑦=相談(26ページ)、⑧=すくすく(18ページ)、◎=図書館(25ページ)

2月のハイキング

神社めぐりコース(約11.7km)

ー 心と体をリフレッシュして運気をあげよう! ー

ご都合に合わせ、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→越生神社→越生神社奥院→八幡神社→諏訪神社→鹿嶋神社→越生神社(鹿下)→春日神社→越生駅

※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。
※受付時に月別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。
※参加申込書の記入にご協力ください。

図産業観光課 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

2月の納税(2月28日まで)

国民健康保険税 第8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できます。詳しくは納付書をご覧ください。

図税務課 収税担当 ☎内線132

子育て世代包括支援センター 「ママの睡眠改善～冬の夜をもっと心地よく～」からこんにちは！

育児、仕事、家事で寝不足になったり、疲れているのに寝付けなかったり、子育てママは良い眠りが確保できず疲れがたまりがちです。2月は寒さがピークを迎え、からだの冷えが睡眠の質に影響を及ぼすこともあります。今回は、少しでも快適な睡眠を手に入れるためのポイントをご紹介します。

1.寝る前のルーティーンを整える

ホットドリンクでリラックス

カフェインレスのハーブティーやホットミルクがおすすです。体が温まり、気持ちも落ち着きます。

スマートフォンや明るい画面は控える

ブルーライトは睡眠のホルモン分泌を妨げます。寝る前30分前には画面を見ないようにしましょう。

2.冬の寝具を見直す

快適な温度を保つ

布団や毛布の素材を確認し、体温を逃がしにくい工夫をしましょう。就寝前に湯たんぽや電気毛布で布団を温めておくこともおすすめです。

※湯たんぽや電気毛布を使うときは低温やけどに気をつけましょう。

適度な湿度を保つ

乾燥は寝苦しさの原因になります。加湿器や濡れたタオルで湿度40～60%に保ちましょう。

3.日中活動を工夫する

日光をあびる

日中に陽の光を浴びると、体内時計が整い、夜に自然な眠気を感じやすくなります。ウォーキングやストレッチでリフレッシュしても良いでしょう。

短い昼寝を取り入れる

長時間の昼寝は逆効果。午後の早い時間に15～20分程度の短い昼寝で休憩しましょう。

4.思い通りにいかない日も“OK”

「子どもは早く寝かさなければ」「子どもが寝たら、アレとコレができる」と思っているのに、上手くいかずイライラということもあると思います。上手くいかないときがあってもしょうがない、思い切って子どもと一緒に寝てしまっても良いかもしれません。自分を責めるよりも「明日また試してみよう」と前向きに気持ちを切り替えましょう。

心地よい睡眠を手に入れるために、まずは小さな工夫からはじめてみませんか。

図越生町子育て世代包括支援センター ☎292-5505

日時 2月21日(金) 午前10時 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線217 ▼司法書士相談 日時 3月5日(水) 午前10時 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線217 ▼行政相談 日時 2月19日(水) 午前10時 ※要予約(先着順) 図総務課 地域支援・防災安 全担当 ☎内線217 ▼人権相談 日時 2月12日(水) 午前10時 ※要予約(先着順) 図総務課 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 図産業観光課 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 図町民課 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 図子育て支援課 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 図学務課 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 図総務課 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 図保健センター ☎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 図地域包括支援センター ☎292-5505
---	---

くらしの110番

まだ施術していない分があるのに、美容医療クリニックが倒産したとき

先日、医療脱毛クリニックを運営する事業者が破産手続き開始決定を受け、クリニックと契約中の消費者から、前払いした未施術分の代金の返金を求めたり、分割払いの支払いを止めたいとする相談が多く寄せられています。

事業者が破産手続き開始決定を受けると、公平に債権者に清算配当されます。

消費者は「債権者届」を破産管財人に提出し、清算配当を待ちます。ただし、優先的な支払いを終えてから行われるため、配当はほとんど期待できないようです。また、消費者は個別で返金や代替商品などを受け取ることはできません。

信販会社やクレジットカードでの支払いの場合、消費者と当該信販会社又はクレジットカード会社との「立替払契約」が成立しています。未施術分の既払い代金の返金や、今後の支払いの停止を求める場合は、それぞれの契約先に相談することになります。

・クリニックで施術が受けられなくても信販会社やクレジットカード会社との契約は継続しており、勝手に支払いを止めると「延滞」「滞納」の扱いになる恐れがあります。

【消費者へのアドバイス】

先払いでの契約は慎重にするようにしましょう。施術を受ける都度支払いをするなどの方法も検討しましょう。