

9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
9/1 ●ひまわりこども室	2 ㊦生活習慣病健康相談 ㊦休み	3	4 ㊦消費生活相談 ●リフレッシュ体操	5 ●リフレッシュ体操 ㊦あそぼう会 ㊦司法書士相談	6 ㊦消費生活相談 ㊦育児相談	7 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊦おはなし会
	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 プラ B 可燃	
8 ●ひまわりこども室	9 ㊦健康相談 ㊦休み	10	11 ㊦消費生活相談 ㊦発育相談	12 ㊦骨粗しょう症検診 ●リフレッシュ体操 ㊦越生デンタルフェスティバル ㊦出前保育	13 ㊦消費生活相談 ●オレンジカフェ	14 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室
	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 ●ひまわりこども室	16 ㊦休み ●ひまわりこども室	17 ㊦休み ㊦あそぼう会	18 ㊦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	19 ㊦出前保育 ●リフレッシュ体操	20 ㊦消費生活相談 ㊦総合健(検)診 ㊦弁護士・行政相談	21 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊦論語を楽しむ会 ㊦プラバン体験教室
	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 プラ B 可燃	
22 ●ひまわりこども室	23 ㊦休み ●ひまわりこども室	24	25 ㊦消費生活相談	26 ㊦育児相談 ㊦胃がん検診 ●リフレッシュ体操	27 ㊦ワソトワークポイント教室	28 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊦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 ●ひまわりこども室	30 ㊦栄養相談 ㊦休み	10/1	2 ㊦消費生活相談 ●リフレッシュ体操	3 ㊦あそぼう会 ㊦前・後期乳児健康診査 ●リフレッシュ体操	4 ㊦消費生活相談 ㊦司法書士相談	5 ○土曜開庁(午前) ●ひまわりこども室 ㊦おはなし会
	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 プラ B 可燃	

㊦=まなびあい(20ページ)、㊦=保健(15ページ)、㊦=相談(22ページ)、㊦=すすく(14、15ページ)、㊦=図書館(21ページ)

9月の月例ハイキング

展望コース(約8.7km) — 関東平野を望もう! —

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ィック
コース 越生駅→五大尊つつじ公園→世界無名戦士の墓→大高取山→幕岩展望台→ふれあいの里山展望台→虚空蔵尊→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。
※参加申込書の記入にご協力ください。

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/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



9月の納税(9月30日まで)

固定資産税 第3期
国民健康保険税 第3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。

園税務課 収税担当 ☎内線132

地域包括支援センター からこんにちは!

フレイルとは、加齢により心身の機能が低下して、「健康」から「要介護」に移行する中間の段階で、早めに対処すれば健康な状態に戻ることができます。フレイルを予防し、健康寿命を延伸する大切な要素は、「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」の3つです。今回は、栄養についてお話しします。

高齢期は食欲が落ちやすくなります。しかし、食欲がないからといって食事を抜いたり、偏った食事をしていると体力が低下し、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなります。また、からだが低栄養状態になると、老化を進めてしまいます。低栄養を予防する食生活を心がけましょう。

①3食しっかり摂りましょう。

②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

主食 ごはん・パン・麺など

主菜 肉・魚・卵・大豆製品など

副菜 野菜・海藻・きのこ類など

③いろいろな食品を食べましょう。

④料理が大変なときは、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用しましょう。

⑤たんぱく質を含む食品を摂るように意識しましょう。

「食べて元気にフレイル予防」

管理栄養士による講座を開催します。ぜひご参加ください。

①介護予防教室

「65歳からの食事～食事で健康生活～」

日時 9月24日(火)

午後1時30分～3時

②介護予防講演会

「秋の大測定会～脳年齢・血管年齢・握力・体組成～」

日時 9月27日(金)

午後1時30分～3時

※詳しくは広報P9をご参照ください。

園越生町地域包括支援センター
☎049-292-5505



町民相談

▼弁護士相談

日時 9月20日(金) 午前10時

場所 203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 10月4日(金) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

園総務課 地域支援・防災安

全担当

▼行政相談

日時 9月20日(金) 午前10時

場所 203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～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

園産業観光課 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

園町民課 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

園子育て支援課 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 総務課窓口

園総務課 庶務担当

☎内線212

▼くらしの相談

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

☎内線503

▼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

☎292-5505

▼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

園地域包括支援センター

☎292-5505

くらしの110番
広告や見積りの価格と違う
高額請求に注意!

【消費者へのアドバイス】
①まずは慌てず対処しましょう。水漏れやトイレ、エアコンの修理などといった「暮らしのレスキューサービス」で、「見積もり無料」「修理代(駆除代)数百円から」の文言を見て依頼したところ、来訪した業者に現場で高額な料金を請求されたという相談が寄せられています。

②現場の状況次第では、修理や追加費用が必要な場合もあります。広告の安価な料金をうのみにせず、作業内容と費用を確認しましょう。

③作業に来た業者から現場で不安をあおられ契約を迫られる、次々と高額な作業を提案されるなどの場合は、作業を断りましょう。

④広告等の表示額と実際の請求額が大きく異なるなどの場合は、クーリング・オフが適用できる可能性があります。