

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
 <h2 style="text-align: center;">謹賀新年</h2> <h3 style="text-align: center;">HAPPY NEW YEAR</h3>						
			1/1 元旦	2	3	4 ◎おはなし会 ◎万葉集を楽しむ会 ●七福神めぐり
5	6 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み A 可燃 B 他プラ	7 ●あいさつ運動 A 不燃・有害 B 可燃	8 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 ●人権問題講演会 A B 紙・布	9 ◎あそぼう会 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	10 ◎育児相談 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ A びん缶・プラ B 可燃	11 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室
12 ●ひまわり子ども室 ●二十歳のつどい	13 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	14 ◎休み A ペット B 可燃	15 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	16 ◎2歳児歯科教室 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	17 ◎消費生活相談 A 他プラ B 可燃	18 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ会 ●ひまわり子ども室 ●郷土かるた大会
19 ●ひまわり子ども室	20 ◎弁護士・行政相談 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B 他プラ	21 A 不燃・有害 B 可燃	22 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操 A B 紙・布	23 ◎育児相談 ◎出前保育 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	24 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	25 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎本に親しむ会 ●ひまわり子ども室
26 ●ひまわり子ども室	27 ◎栄養相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・他プラ	28 A ペット B 可燃	29 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	30 ●リフレッシュ体操 ●梅園コミュニティ館 ハーバリウム教室 A 可燃 B 不燃・有害	31 ◎消費生活相談 A 他プラ B 可燃	2/1 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ◎万葉集を楽しむ会 ●ひまわり子ども室

◎=まなびあい(24ページ)、⊕=保健(19ページ)、⊗=相談(26ページ)、③=すくすく(19ページ)、Ⓜ=図書館(25ページ)

1月の月例ハイキング

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

※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。
※参加申込票の記入にご協力ください。

Ⓜ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 ☎276-3355

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、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。

Ⓜ税務課 収税担当 ☎内線132

保健センター
からこんにちは!

健康目標を立てましょう

年末年始は忘年会や新年会で、食べ過ぎ、飲み過ぎ、睡眠不足など生活が乱れがちです。新年を迎えた1月は新たなスタートを切る絶好のタイミングです。今年の健康目標を決めて健康的な生活を目指してみませんか?

【目標を設定しましょう】

- 1. 具体的に決めましょう**
目標は明確で具体的に設定することが重要です。例えば「体重を減らす」ではなく「6か月で3kg減らす」といった具体的な数値を設定します。
- 2. 評価できるようにしましょう**
進捗を評価できるようにします。体重の増減や運動、食事の回数など、数値で確認できる目標にすることで目標達成できたかどうか分かりやすくなります。
- 3. 達成できそうな目標にしましょう**
現実的な目標を設定します。無理な目標は挫折の原因となるため、自分の生活スタイルや体力に合った目標を考えましょう。

4. 期限を設定しましょう

目標に期限を設けることで、達成感を得やすくなります。ダラダラと先延ばしにせず、期限に向けて頑張らしましょう。

ポイント

定期的に進捗を確認し、必要に応じて目標や計画を見直しましょう。達成できたことを振り返り、自分を褒めることも大切です。健康目標を設定して生活習慣の改善に取り組むことで、健康の維持増進に繋がります。自分自身の健康を大切に、目標達成に向けて前向きに取り組んでみましょう。

▼弁護士相談

日時 1月20日(月) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
Ⓜ総務課 地域支援・防災安
全担当
☎内線217

▼司法書士相談

日時 2月5日(水) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
Ⓜ総務課 地域支援・防災安
全担当
☎内線217

▼行政相談

日時 1月20日(月) 午前10時
場所 301会議室
※要予約(先着順)
Ⓜ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
Ⓜ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
Ⓜ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
Ⓜ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

