4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
		4/1	2	3	4	5
			㊊消費生活相談 ●リフレッシュ体操	㊏乳児健康診査 ●リフレッシュ体操	㊊司法書士相談 ㊊消費生活相談	○土曜開庁（午前） ㊋おはなし会 ●ひまわりこども室
		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	
6	7	8	9	10	11	12
●ひまわりこども室	㊏生活習慣病健康相談 ㊋休み	㊏1歳6か月児健康診査	㊊消費生活相談 ●リフレッシュ体操	㊏3歳児健康診査 ㊐出前保育 ●リフレッシュ体操	㊊消費生活相談 ●オレンジカフェ	○土曜開庁（午前） ●ひまわりこども室
	A 可燃 B 他プラ	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	
13	14	15	16	17	18	19
●ひまわりこども室	㊏健康相談 ㊋休み		㊊消費生活相談 ●リフレッシュ体操	●リフレッシュ体操	㊊消費生活相談 ㊊弁護士・行政相談	○土曜開庁（午前） ㊋論語を親しむ会 ㊌ひまわりこども室「体育館で遊ぼう」
	A 可燃 B びん缶・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	
20	21	22	23	24	25	26
●オレンジカフェ ●ひまわりこども室	㊏健康相談 ㊋休み	●オレンジカフェ	㊌町有施設利用者説明会 ㊊消費生活相談 ●リフレッシュ体操	㊏育児相談 ㊐あそぼう会 ●リフレッシュ体操	㊊消費生活相談	○土曜開庁（午前） ㊋古文書入門講座 ㊋本に親しむ会 ●ひまわりこども室
	A 可燃 B 他プラ	A ペット B 可燃	A B 紙・布	A 可燃 B ペット	A びん缶・他プラ B 可燃	
27	28	29	30	5/1	2	3
●ひまわりこども室	㊏栄養相談 ㊋休み	●ひまわりこども室 ㊋休み	㊊消費生活相談	●リフレッシュ体操	㊊消費生活相談	㊋おはなし会 ●ひまわりこども室
	A 可燃 B びん缶・プラ	A B 可燃	A B	A 可燃 B 不燃・有害	A 他プラ B 可燃	

㊌＝まなびあい（24ページ）、㊏＝保健（20ページ）、㊊＝相談（26ページ）、㐐＝すくすく（20ページ）、㊋＝図書館（25ページ）

4月の月例ハイキング

花の里おごせコース（約12.3km）
― 春の花とせせらぎを満喫しよう！ ―

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→さくらの山公園→五大尊つつじ公園→弘法山→ニューサンピア埼玉おごせ→山吹の里歴史公園→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。

問産業観光課　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

4月の納税（4月30日まで）

町県民税	随時期
国民健康保険税	随時期

※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。

問税務課　収税担当　☎内線132

保健センターからこんにちは

お酒、飲みすぎていませんか？

新年度になったこの時期は、職場の付き合いなどでお酒を飲む機会が増える傾向にあります。過度な飲酒は健康だけでなく、自身や周囲に様々な影響をおよぼします。アルコールのリスクを理解し、自分に合った飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

<お酒の影響を受けやすい3つの要因>

・年齢

20歳代の若年者は脳の発達が途中のため、健康問題のリスクが高まる可能性があります。高齢者は体内の水分量の減少等で若いころよりアルコールの影響を受けやすく、転倒や骨折、筋肉の減少等のリスクがあります。

・性別

女性は一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないため、アルコールの影響を受けやすいと言われています。

・体質

分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なるため、顔が赤くなったり動悸や吐き気を引き起こす可能性があります。

<やってみよう！アルコールウォッチ>

自分が飲んだお酒の種類を選ぶと、簡単に総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の一つとして、活用してみましょう。

自らの飲酒状況を把握し、量を決めて飲酒する、休肝日を設けるなど、お酒との付き合い方を見直してみましょう。

※飲酒運転や20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。
※妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

町民相談

▼弁護士相談
日時　4月18日㈮　午前10時～正午
場所　203会議室
※要予約（先着順）
問総務課　地域支援・防災安全担当　内線217

▼司法書士相談
日時　4月4日㈮　午前10時～正午
場所　203会議室
※要予約（先着順）
問総務課　地域支援・防災安全担当　内線217

▼行政相談
日時　4月18日㈮　午前10時～正午
場所　202会議室
※要予約（先着順）
問総務課　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
問産業観光課　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
問町民課　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
問子育て支援課　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
問学務課　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
問総務課　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
問保健センター　☎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
問地域包括支援センター　☎292-5505

くらしの110番

強引な勧誘、一方的な解約拒否の新聞の購読契約トラブルに注意

訪問販売での契約は、契約書を受け取ってから**8日以内はクーリング・オフができます。**

新聞の途中解約に関する指針「新聞購読契約に関するガイドライン」では、「新聞公正競争規約の上限を超える景品類の提供があったとき」や「購読者の死亡、購読が困難になる病気・入院・転居など、解約が合理的だと考えられるとき」、また「不適切な勧誘による契約」、「基準を超える長期間の契約」、「認知症など判断力不足の状態での契約」、「本人や配偶者以外の名前での契約」、「未成年者の契約」の場合、解約の申し出に直ちに応じるべきとしています。該当する場合は、このガイドラインに基づいて解約交渉が可能です。

さらに、規約の上限を超える景品提供があった場合でも、解約時に景品類の返還を請求してはならないと併せて明記されています。

【消費者へのアドバイス】

1突然の訪問には、**ドアを開ける前**に事業者名や用件を確認し、不要な勧誘であればきっぱりと断り、「帰ってください」と伝えましょう。

2契約する場合は今後の健康・経済状態を考慮し、必要以上の長期間や数年先から購読開始となるような契約は避け、契約内容をよく確認して控えを保管しましょう。