

健康な体を手に入れるには普段の食事と運動から改善を

バランスアップ食事運動教室

食事と運動は、体をつくる基本です。毎日の食事と運動が、これからの自分の体をつくり、健康と病気の予防につながります。

今まで運動に馴染みがない人でも簡単に楽しくできる運動を紹介します。また、バランスのよい食事について講義を受けながら一緒に作ってみませんか。

内容・日時 ①運動…1月17日(火) 午前10時～11時30分

②食事…1月25日(水) 午前9時30分～午後1時

場所 ①中央公民館体育館、

②中央公民館調理実習室

講師 ①健康運動指導士、②管理栄養士

対象 町内在住の方で、①原則2日間とも参加できる方

②今年度一度もこの教室に参加していない方(①②両方満たしている方優先)

持ち物 ①動きやすい服装、体育館用靴(なければ靴底を拭いてください)、飲み

水



運動(イメージ)

問 保健センター
TEL 2925505

税の作文入賞作品

中学生の税に関する作文(納税貯蓄組合主催)

埼玉県納税貯蓄組合総連合会優秀賞:

「税という仕組みの素晴らしさ」鈴木基大くん(越生中3年)

越生町長賞:「税金と豊かな暮らし」

高野梨緒さん(越生中2年)

越生町教育長賞:「税について」小峰

俊張くん(越生中3年)

高校生の税に関する作文(川越地区租税教育推進協議会主催)

川越税務署長賞:「国の幸せ」堤紫音さん(武蔵越生高2年)

飯能県税事務所長賞:「税の大切さ」

吉澤彩音さん(武蔵越生高2年)

越生町長賞:「私たちの暮らしを支える税」相中友穂さん(武蔵越生高2年)

越生町教育長賞:「税金について」清水亮さん(武蔵越生高1年)

川越地区租税教育推進協議会長賞佳作:「世界の税金」櫻井湧真さん(武蔵越生高2年)

問 税務課 課税担当 TEL 内線 133

ぜひみなさんも運動を!

運動サポーター養成講座修了しました

町では、平成25年度から運動サポーター養成講座を毎年実施しています。

今年度は10月から養成講座を開始して14人が修了証を手に入れました。運動サポーターになると、リフレッシュ体操教室や地区サロン等で活躍できます。地域の運動指導のリーダーとなり、運動の楽しさや地域の方との交流の楽しさを広げていきます。



▶ボール運動の練習風景

リフレッシュ体操教室

期日 毎週木曜日(祝日除く)

時間 午後1時30分～3時

場所 やまぶき公民館集会所

地区サロン

地区での要望に応じて、運動サポーターの派遣を行います。派遣依頼や質問、相談は、問へご連絡ください。

問 保健センター

TEL 2925505

▶女子栄養大学でフラダンス体験



気温が氷点下になると水道管が凍結することがあります。夜間や長期間留守にする場合は早めの点検をお願いします。

水道管に冬支度をしましょう

水道管の凍結・漏水を防ぐには…

水道管の露出部分には、凍結防止のための保温材などで直接外気に触れないように保護しましょう

○保温材に破れや損傷がないか確認します。もし損傷箇所等があれば、そこから凍結する危険度が高くなりますので、必ず補修を行ってください。

○凍結防止用ヒーターが巻かれている場合は、寒くなる前にコンセントがしっかりと差し込まれているか確認してください。

○屋外の蛇口や立ち上がり管は、積雪や落雪での破損を防ぐため、囲いなどの防護をしてください。

メーターボックス内も保温しましょう

○メーターボックス内は空洞になっていて、水道管がむき出しの状態になっています。ボックス内のメーター

や水道管を緩衝材などで巻き保護しましょう。発泡スチロールや布切れなどをビニール袋に詰めたものでも代用できます。

○ボックス内に水が入らないようにしっかりと蓋を閉めてください。

定期的に水道メーターを確認しましょう

○水道を使っていない状態で、水道メーターの文字盤（写真参照）にあるパイロット（銀色の円盤）が回転して

いれば漏水の可能性がります。その際は町の指定水道工事店に修理を依頼してください（修理費用はお客様負担となります）。

○漏水の早期発見のため定期的にメーターのパイロットや指針の確認をお願いします。

『水抜きバルブ』による水道管の水抜きが効果的です

○家を留守にする場合や寒さが厳しい夜の就寝前などには、水抜きバルブを操作して水道管内の水を抜くようにしましょう。

○水抜きをした後は、必ず水道メーターのパイロットを確認してください。水抜きバルブの故障により、操作すると漏水する場合があります。

水道管が凍結して水が出ないときは…

水道管や蛇口などの凍結している部分にタオルや布をかぶせ、ぬるま湯をゆっくりかけて徐々に解かしましょう

※熱湯はかけないでください。破裂、ひび割れの原因になります。もし水道管が破裂してしまつたら、水抜きバルブを閉めて水を止め、町の指定水道工事店に修理を依頼してください。

給水設備の修理を依頼するときは次の点に注意ください

○知り合いの水道工事店があるときは、「越生町の指定水道工事店」かどうかをご確認ください。指定を受けていない事業者は、町内では水道管などの工事はできません。

○工事の内容や費用について、十分な説明を受けてください。

※町の指定水道工事店かどうかかわからないときは、水道課へお問い合わせください。※屋敷内などの私有地に設置された給水設備は、設置者にその管理責任があるため、修理費用は設置者の負担となります。

※地上部分での凍結に起因する漏水は、原則として漏水軽減の対象にはなりません。

漏水により水道料金が高額になった場合には

お客様が適正な管理をしていても発見することが困難な地下漏水は、料金の一部を減免する制度があります。

ただし、減免を受けるためには、漏水箇所の修理を町の指定水道工事店が行うことなどの条件があります。詳しくは水道課へお問い合わせください。

問 水道課 庶務担当

TEL 292-3002