

保健センター  
からこんにちは！

# あなたのこころ、疲れていませんか？

～9月は自殺対策強化月間です～

私たちに、心身の活力の源として「適切なストレス」が必要です。しかし、ため込みすぎではいけません。こころとからだは密接に関係しており、こころの元気がなくなると、からだの調子も悪くなります。

## <こんな悩みはありませんか？>

- なかなか寝付けない
- 夜中に何度も目が覚める
- 長時間眠っても熟睡感がない
- 日中、強烈な眠気に襲われる

睡眠はこころのパロメーターです。このような症状が続いたら、早めに専門の医療機関に受診しましょう。

## <一人で悩まず相談しましょう>

つらい気持ちは人によって様々です。「まだ大丈夫」と決めつけず、精神保健福祉センター、保健所、保健センターなどの相談機関へご相談ください。

## <周りにも気を配りましょう>

こころの病気は早期発見が必要です。「がんばれ」「誰にだって悩みはあるよ」など一般論を押しつけず、まずはさりげなく声をかけてみましょう。

問 保健センター TEL 292-5505

問 坂戸保健所 TEL 049-283-7815

問 精神保健福祉センター TEL 048-723-1447

問 いのちの電話 TEL 048-645-4343



### ▼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)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

### ▼司法書士相談

日時 10月7日(月) 午前10時

場所 203会議室

※9月末までに予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

### ▼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)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

### ▼人権相談

日時 10月10日(木) 午前10時

場所 301会議室

※要予約(先着順)

問 総務課 自治振興担当

TEL 内線 215

### ▼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

TEL 内線 148

### ▼年金相談

日時 平日 午前9時～11時、午後1時～4時

場所 町民課窓口

問 町民課 国保年金担当

TEL 内線 122

### ▼子育て相談

日時 平日 午前9時～11時、午後1時～4時

場所 子育て支援課窓口

問 子育て支援課 子ども担当

TEL 内線 162

### ▼教育相談

日時 平日 午前9時～11時、午後1時～4時

場所 中央公民館相談室

問 学務課 学務担当

TEL 内線 508

### ▼くらしの相談

日時 平日 午前9時～11時、午後1時～4時

場所 総務課窓口

問 総務課 庶務担当

TEL 内線 212

くらしの110番

## 社債の投資トラブル 契約前によく確認

社債発行企業の担当者から、債券を40万円購入し、2か月で236円の利息がついたの、私募債500万円を購入した。家族から反対され解約を申し出ると、元金の7割しか返金できないといわれた。

消費者へのアドバイス！

社債は、不特定多数に販売する公募債と、少数特定の投資家に債券を発行する私募債に分かれていて、私募債に関するトラブルの相談が寄せられています。

- ① 社債は元本保証がある訳ではありません。
- ② 投資は自身の投資金額の上限を考えて行いましょう。
- ③ 投資の契約は、解約条件や保証金額、企業の連絡先などを確認し、内容を十分に理解してからしましょう。
- ④ 発行目的の分からない社債、事業計画や償還能力、事業実態が曖昧な企業、社債の購入は控えましょう。
- ⑤ 儲かることばかり強調する勧誘には注意しましょう。

# 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 9/1	2	3	4	5	6	7
	◎休み ◎生活習慣病健康相談 ◎育児相談		◎消費生活相談	●リフレッシュ体操 ⑨あそぼう会	◎消費生活相談	○土曜開庁(午前) ◎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	9	10	11	12	13	14
	◎休み ◎健康相談 ◎大腸がん検診	◎胃がん検診 ◎大腸がん検診	◎消費生活相談	●リフレッシュ体操	◎消費生活相談 ⑨あそぼう会	○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
	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	
15	16	17	18	19	20	21
●敬老会→P7	◎休み	◎休み	◎消費生活相談 ◎助産師相談	●リフレッシュ体操 ⑨出前保育 ◎骨粗しょう症検診 ◎歯周病検診	◎消費生活相談 ◎胃がん検診 ◎弁護士・行政相談	○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ
	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	23	24	25	26	27	28
●防災訓練→P6	◎休み	◎休み	◎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 ◎前立腺がん検診	◎消費生活相談 ◎前立腺がん検診	○土曜開庁(午前) ◎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	30	10/1	2	3	4	5
	◎休み ◎栄養相談 ◎育児相談	◎胃がん検診	◎消費生活相談	●リフレッシュ体操	◎消費生活相談	○土曜開庁(午前) ◎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	
6	7	8	9	10	11	12
	◎休み ◎生活習慣病健康相談 ◎司法書士相談		◎消費生活相談	●リフレッシュ体操 ◎乳幼児健康診査 ◎人権相談	◎消費生活相談	○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
	A 可燃 B 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	

◎=まなびあい (20 ページ)、◎=保健 (14 ページ)、◎=相談 (22 ページ)、⑨=すくすく (14 ページ)、◎=図書館 (21 ページ)

## 9月の月例ハイキング大会

### 展望コース

— 大高取から関東平野を望もう！ —

期 日 9月14日(土) ※雨天の場合、15日(日)に延期

受 付 越生駅前ポケットパーク、午前8時30分～10時

コース ポケットパーク→五大尊つつじ公園→世界無名  
戦士之墓→大高取山→桂木観音→虚空蔵尊→越  
生駅 (約9.2km)

産業観光課 観光商工担当 ☎内線 1 4 5

## 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/高倉クリーンセンター ☎271-1500  
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 ☎272-3344



## 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、納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 1 3 2