

# 熱中症に気をつけて！

5月を過ぎると急に気温や湿度が上昇します。急に暑くなる日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症にかかりやすくなります。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができます。一人一人が正しい知識を持ち、自分自身の健康管理と周りの人の体調にも気を配り、暑い時期を乗り切りましょう。

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。特に高齢者や子どもなどは熱中症にかかりやすいので特に注意が必要です。

## \*予防方法\*

- 🔥のどが乾く前に水分をとりましょう。
- 🔥エアコンや扇風機を上手に使いましょう。屋内での熱中症が最も多く発生しています。エアコンが苦手な人は、温度や風向きを調整するなど工夫しましょう。
- 🔥暑くなる日は要注意！涼しい服装を心がけて、帽子や日傘を利用しましょう。
- 🔥体調が優れない時は、早めに医療機関を受診しましょう。
- 🔥周りの人へも気配りをしましょう。

☎地域包括支援センター ☎ 292-5505



## ▼弁護士相談

日時 6月22日(月) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

## ▼司法書士相談

日時 7月6日(月) 午前10時

場所 301会議室

※6月末までに予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

## ▼行政相談

日時 6月22日(月) 午前10時

場所 203会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

## ▼人権相談

日時 8月12日(水) 午前10時

場所 301会議室

※要予約(先着順)

☎総務課 自治振興担当

☎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

☎産業観光課 観光商工担当

## ▼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

☎町民課 国保年金担当

## ▼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

☎子育て支援課 子ども担当

## ▼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

☎学務課 学務担当

## ▼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

☎総務課 庶務担当

☎内線 212

くらしの110番

「新型コロナウイルス」に  
便乗した詐欺に注意  
(第2弾)

「注文した覚えのないマスクが届いた」、「インターネットで消毒液を注文し、指定口座にお金を振り込んだが、商品が届かない」など、新型コロナウイルスに関連したトラブルが増加しています。

## 【被害に遭わないために】

① 一方的な送りつけであれば後日請求が来ても支払う必要はありません。身に覚えのない郵便物が届いたら家族や消費生活センター、警察に相談しましょう。

② 詐欺を行う販売者は、日本語がおかしい、電話番号が1桁足りない等の特徴が報告されています。また、振込先として個人名義の銀行口座に前払いをするよう連絡が来た場合、詐欺である可能性が高い傾向にあります。インターネット通販を利用するときは販売者による審判点はないか確認しましょう。

# 6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
	6/1 ㊟生活習慣病健康相談 ㊟休み  A 可燃 B プラ	2  A 不燃・有害 B 可燃	3 ㊟消費生活相談  A 紙・布 B	4  A 可燃 B 不燃・有害	5 ㊟消費生活相談  A プラ B 可燃	6 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
7	8 ㊟健康相談 ㊟育児相談 ㊟休み  A 可燃 B びん缶・プラ	9  A ペット B 可燃	10 ㊟消費生活相談 ㊟出前保育  A B 紙・布	11  A 可燃 B ペット	12 ㊟消費生活相談  A びん缶・プラ B 可燃	13 ○土曜開庁(午前)
14	15 ㊟休み  A 可燃 B プラ	16  A 不燃・有害 B 可燃	17 ㊟消費生活相談  A 紙・布 B	18  A 可燃 B 不燃・有害	19 ㊟消費生活相談  A プラ B 可燃	20 ○土曜開庁(午前) ㊟論語を楽しむ会
21	22 ㊟育児相談 ㊟栄養相談 ㊟弁護士・行政相談 ㊟休み  A 可燃 B びん缶・プラ	23  A ペット B 可燃	24 ㊟消費生活相談  A B 紙・布	25  A 可燃 B ペット	26 ㊟消費生活相談  A びん缶・プラ B 可燃	27 ○土曜開庁(午前) ㊟本に親しむ会
28	29 ㊟休み  A 可燃 B プラ	30 ㊟あそぼう会  A B 可燃	7/1 ㊟消費生活相談  A 紙・布 B	2  A 可燃 B 不燃・有害	3 ㊟消費生活相談  A プラ B 可燃	4 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
5	6 ㊟生活習慣病健康相談 ㊟司法書士相談 ㊟休み  A 可燃 B プラ	7  A 不燃・有害 B 可燃	8 ㊟消費生活相談  A B 紙・布	9 ㊟乳児健康診査  A 可燃 B ペット	10 ㊟消費生活相談  A びん缶・プラ B 可燃	11 ○土曜開庁(午前) ㊟胃がん検診

㊟=まなびあい (18 ページ)、㊟=保健 (12 ページ)、㊟=相談 (20 ページ)、㊟=すくすく (12 ページ)、㊟=図書館 (19 ページ)

安全・安心情報、町からのお知らせを配信

## 越生町メール配信サービス

登録方法 メールアドレス (☒ogose@entry.mail-dpt.jp) を入力、または次のQRコードから読み取り、空メールを送信してください。メールが返信されますので、画面表示に従い、ご登録ください。



☎総務課 自治振興担当 ☎内線 2 1 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



6月の納税 (6月30日まで)

## 町 県 民 税 第1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