

1. リフレッシュ体操教室

毎回、40人前後のみなさんが参加しています。運動サポーターさんと一緒に、ペットボトルやうちわ、タオルなどの身近なものを利用した運動や、ストレッチ系・有酸素・ダンス系・筋トレ系のエンカサイズ（演歌体操）や脳トレ体操等を交えながら楽しく実施しています。

日 時 毎週木曜日 午後1時30分～3時

場 所 やまぶき公民館集会室

持ち物 上履き、飲み物、タオル

※参加は自由です。（マイレージ対象事業）

※テレビ東京「主治医が見つかる診療所」（7月17日）で放映された女子栄養大学金子嘉徳教授が考案した手ぬぐい体操も行います。

2. 地区サロン

地区サロンからの派遣要請により、運動サポーターさんが出向いて介護予防のための運動を実施しています。今年度は、7月までに5地区、2団体から10回の要請がありました。運動をしたいと思っている地区や団体のみなさんは、地域包括支援センターにお問い合わせください。

10月から運動サポーター養成講座を開催します。運動サポーターとして活躍してみたいと考えている方は、ぜひお申込みください。



☎地域包括支援センター ☎299-5532

今月の町民相談

▼弁護士相談・行政相談

日時 9月20日(水) 午前10時～正午

場所 203会議室

※要予約（先着順）

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼司法書士相談

日時 10月5日(木) 午前10時～正午

場所 203会議室

※9月29日(金)までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼人権相談

日時 10月10日(火) 午前10時～正午

場所 301会議室

※要予約

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼経絡サポーター結婚相談会

日時 10月15日(日) 午前9時～正午

場所 中央公民館会議室

※10月6日(金)までに予約（先着順、事前申込みがない場合は開催しません）

☎企画財政課 企画担当

☎内線224

▼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

▼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

☎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

☎子育て支援課 子ども担当

☎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

☎学務課 学務担当

☎内線508

▼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148

くらしの110番

芸能事務所との契約は慎重に

SNSに女優になりたいと書きこんだら、芸能関係の仕事をしているという人からメールが来た。仕事をするためにと30万円以上する演技のレッスンの契約を結んだが、3か月たっても仕事がない。解約を申し出ると事務手数料8万円を請求された。

消費者へのアドバイス！

タレント・モデル契約にかかわるトラブルは、インターネットやSNSで事務所に連絡、オーディションに申込みをしたことがきっかけになるケースがみられます。タレント契約を結んだ女性が、アダルトビデオへの出演を強要された事例もあります。十分に注意してください。

○契約の際には、活動内容や費用について十分に確認しましょう。

○金銭の負担を求められる場合は特に注意が必要です。その場で契約せず、家族に相談するなどして冷静に判断しましょう。

○状況次第でクーリング・オフ等ができる場合もあります。被害にあったら消費生活センターに相談してください。また、アダルト関連の出演を強要された場合は警察にも相談しましょう。

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 ㊟胃がん検診 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	2 ○土曜開庁(午前) ●新さくらの山の草刈り ㊟おはなし会
3	4 ㊟健康相談等 ㊟育児相談 ㊟休み A 可燃 B プラ	5 ㊟あそぼう会 A 不燃・有害 B 可燃	6 ㊟消費生活相談 A 紙・布 B	7 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	8 ㊟胃がん検診 ㊟消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P8 ㊟自然観察会
10	11 ㊟大腸がん検診 ㊟健康相談 ㊟休み A 可燃 B びん缶・プラ	12 ㊟大腸がん検診 A ベット B 可燃	13 ㊟消費生活相談 A B 紙・布	14 ●リフレッシュ体操 ㊟あそぼう会 A 可燃 B ベット	15 ㊟よろず健康相談 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	16 ○土曜開庁(午前) ㊟論語を楽しむ
17 ●敬老会→P9	18 ㊟休み A 可燃 B プラ	19 ㊟休み A 不燃・有害 B 可燃	20 ㊟弁護士・行政相談 ㊟消費生活相談 A 紙・布 B	21 ●リフレッシュ体操 ㊟骨粗しょう症検診 ㊟歯周病検診 A 可燃 B 不燃・有害	22 ㊟消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	23 土曜開庁は お休みです ㊟本に親しむ会
24 ●防災訓練→P10	25 ㊟健康相談 ㊟栄養相談 ㊟育児相談 ㊟休み A 可燃 B びん缶・プラ	26 ●健康長寿講座→P8 ㊟出前保育 A ベット B 可燃	27 ㊟前立腺がん検診 ㊟消費生活相談 A B 紙・布	28 ●リフレッシュ体操 ㊟前立腺がん検診 A 可燃 B ベット	29 ㊟子宮頸がん検診 ㊟乳がん検診 ㊟消費生活相談 A プラ B 可燃	30 ○土曜開庁(午前)
10/1 ㊟体育祭 A 可燃 B プラ	2 ㊟健康相談等 ㊟胃がん検診 ㊟休み A 可燃 B プラ	3 A 不燃・有害 B 可燃	4 ㊟胃がん検診 ㊟消費生活相談 A 紙・布 B	5 ●リフレッシュ体操 ㊟司法書士相談 A 可燃 B 不燃・有害	6 ●食事運動教室→P8 ㊟消費生活相談 ㊟万葉集講座 A プラ B 可燃	7 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会

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

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:びん缶・かん類、紙・布:紙類・布類、ベット:ベットボトル、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 ☎277-11500
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

Tax payment

(10月2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エンスストアでの納付に使用できます。詳細は納付書をご覧ください。

すくすく情報

"SUKUSUKU" Information

「すくすく」は、子育て中の親子が自由に集える場所です。気軽に遊びに来てみませんか？

開所日時 月～金曜日 午前9時～午後4時

事業内容 園庭開放(午後3時30分まで)、子育て相談、その他イベント、電話相談(平日午後1時～4時)

* あそぼう会 *

9月5日(火) 午前10時30分～11時30分

「砂場遊び」おやまやトンネルを作ってあそびましょう♪

9月14日(木) 午前10時30分～11時30分

「お月見会・リズムであそぼう」

ねん土を使ってお団子を作ります。リズムで体を動かしましょう！

* 出前保育 *

9月26日(火) 午前10時～正午 梅園コミュニティ館

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684