

子どもの睡眠

子どもの健やかな成長や脳の発達には十分な質の良い睡眠が欠かせません。近年、生活環境の変化やメディアの過度な視聴が子どもの眠りに与える影響も心配されています。子どもの睡眠環境を整えて健やかな成長を守りましょう。

◆乳幼児の望ましい睡眠時間

新生児（0か月～3か月）：14時間～17時間

乳児（4か月～11か月）：12時間～15時間

幼児（1歳～2歳）：11時間～14時間

幼児（3歳～5歳）：10時間～13時間

※前後2時間は許容範囲

出典：National Sleep Foundation in USA

◆睡眠のポイント

- ・午前中に十分な光を浴び、夜6時以降は徐々に静かで照明を落とした環境にする
 - ・就寝・起床時間は毎日ほぼ同じ時間で、週末と平日の睡眠時間の差が1時間以内にする
 - ・就寝前にテレビやスマホを見ないようにする
 - ・毎日外遊びを行う（悪天候時は除く）
 - ・就寝前最後の本を読む、その日のことを話すなど20分～30分の静かで楽しい活動を行い、就寝に関連した習慣を築く
- 共働きで「分かっているけど現実には難しい」というご家庭もあるとおもいますが、取り組めるポイントから取り入れてみましょう。

☎子育て世代包括支援センター ☎292-5505

町民相談

▼弁護士相談

日時 8月20日(金) 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

☎内線215

▼司法書士相談

日時 9月5日(水) 午前10時

場所 203会議室

※8月末までに予約（先着順）

☎総務課 自治振興担当

☎内線215

▼行政相談

日時 8月20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

☎内線215

▼人権相談

日時 8月10日(金) 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

☎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

☎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

▼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

お試し1回のおもりが
定期購入に

「インターネットで、「お試し1箱500円」というサブプリメントの広告を見つけ、注文した。1回限りのつもりでいたが、商品に同封されていた請求書には次回の商品発送予定日と5回定期購入コースであることが書かれていた。しかも、2回目以降は1箱5000円と高額である。事業者が電話をかけたが、つながらず解約できない。

消費者へのアドバイス！

インターネットでの注文時に規約や注意事項を読まずに注文してしまい、「1回のみで注文したのに定期購入になっていた」といったトラブルが増加しています。

①「初回お試し」や「1回だけ」といった価格が設定されている場合、定期購入が条件となっていることがあります。商品注文するときは、契約内容や解約条件・返品特約等を確認しましょう。

②事業者と連絡をした証拠として、電話、FAX、メールなどのやりとりの記録を残しておきましょう。

8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
			8/1 ◎消費生活相談 ◎胃がん検診 A 紙・布 B	2 ●リフレッシュ体操 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 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B プラ	7 ◎1歳6か月児健康診査 A 不燃・有害 B 可燃	8 ◎消費生活相談 A B 紙・布	9 ●リフレッシュ体操 ◎3歳児健康診査 A 可燃 B ベット	10 ◎消費生活相談 ①あそぼう会 ◎人権相談 A びん缶・プラ B 可燃	11 土曜開庁はお休みします ●月例ハイキング ◎越辺川灯籠流し →P14
12	13 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	14 A ベット B 可燃	15 ◎消費生活相談 ◎母乳相談 A 紙・布 B	16 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	17 ◎消費生活相談 A プラ B 可燃	18 ○土曜開庁(午前) ●マスのつかみ取り大会→P7 ◎納涼ふれあいまつり ◎論語を楽しむ ◎おり紙教室
19 ◎結婚相談会 ◎夏の自然観察会	20 ◎健康相談 ◎弁護士・行政相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B プラ	21 A 不燃・有害 B 可燃	22 ◎消費生活相談 A B 紙・布	23 ●リフレッシュ体操 ①あそぼう会 A 可燃 B ベット	24 ◎消費生活相談 ◎子宮頸がん・乳がん検診 A びん缶・プラ B 可燃	25 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
26	27 ◎栄養相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	28 A ベット B 可燃	29 ◎消費生活相談 A B	30 ●リフレッシュ体操 ⑤出前保育 A 可燃 B	31 ◎消費生活相談 ⑤あそぼう会 A プラ B 可燃	9/1 ○土曜開庁(午前) ●新さくらの山草刈り→P7 ◎おはなし会
2	3 ◎生活習慣病健康相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B プラ	4 A 不燃・有害 B 可燃	5 ◎消費生活相談 ◎司法書士相談 A 紙・布 B	6 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	7 ◎消費生活相談 ◎胃がん検診 A プラ B 可燃	8 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング

◎=まなびあい (20 ページ)、◎=保健 (15 ページ)、◎=相談 (22 ページ)、⑤=すくすく (14 ページ)、◎=図書館 (21 ページ)

8月の月例ハイキング大会

越辺川遊歩道・田園コース

—のどかな田園を歩こう—

期日 8月11日(土) ※雨天の場合、12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→越辺川遊歩道→如意農道→山吹の里歴史公園→越辺川遊歩道→弘法山→越生駅(約9.1km)

産業観光課 観光商工担当 ☎内線 145

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、ベット: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)/川崎リサイクルプラザ ☎294-4115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

8月の納税 (8月31日まで)

町 県 民 税 第2期

国民健康保険税 第2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での納付に使用できます。詳しくは納付書をご覧ください。

税務課 収税担当 ☎内線 132