

11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
	11/1 ◎休み ◎生活習慣病健康相談	2	3 ◎休み	4 ●リフレッシュ体操	5 ◎消費生活相談 ◎特定健診など	6 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ◎特定健診など
	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	
7	8 ◎休み ◎特定健診など	9 ◎胸部検診	10 ◎消費生活相談	11 ●リフレッシュ体操 ◎あそぼう会	12 ◎消費生活相談 ◎育児相談 ●権利擁護講演会	13 ○土曜開庁(午前)
	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	
14	15 ◎休み ◎健康相談	16 ●介護予防講演会	17 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	18 ●リフレッシュ体操	19 ◎消費生活相談 ◎弁護士・行政相談	20 ○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	
21	22 ◎休み ◎健康相談 ●介護者家族のついで →P7	23 ◎休み	24 ◎消費生活相談 ◎子宮頸がん検診・乳がん検診	25	26 ◎消費生活相談 ◎育児相談	27 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会 ◎古文書入門講座
	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	
28	29 ◎休み ◎栄養相談 ◎出前保育	30 ●介護者家族のついで →P7	12/1 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	2 ◎特定健診など ●リフレッシュ体操	3 ◎消費生活相談	4 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
	A 可燃 B びん缶・プラ	A B 可燃	A 紙・布 B	A 可燃 B 不燃・有害	A プラ B 可燃	
5	6 ◎司法書士相談 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み	7 ◎1歳6か月児健康診査	8 ◎消費生活相談	9 ●リフレッシュ体操 ◎人権相談 ◎3歳児健康診査	10 ◎消費生活相談 ◎育児相談	11 ○土曜開庁(午前)
	A 可燃 B プラ	A 不燃・有害 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(22ページ)、◎=保健(12、15ページ)、◎=相談(24ページ)、◎=すくすく(15ページ)、◎=図書館(23ページ)

11月のハイキング

健康長寿(樹)コース(約10.3km)

— 関東一の巨木パワーを授けよう —

ご都合にあわせ、お好きな日にお歩きください。

受付 午前8時30分～9時 越生駅西口総合案内所
午前9時～午後5時 越生町観光案内所オーテック

コース 越生駅→岡崎薬師→田代三喜生地→上谷の大クス→最勝寺→うめその梅の駅

※第2土曜日の大会は、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から中止します。
※越生町健康マレージ事業の対象(月に1度の押印・10P)になります。
※受付時に月例ハイキングの参加カードとマレージのカードをお持ちください。

園産業観光課 観光商工担当 ☎内線147

11月の納税(11月30日まで)

固定資産税 第4期 国民健康保険税 第5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。

園税務課 収税担当 ☎内線132

子育て世代包括支援センター からこんにちは！ 実践できていますか？正しい生活習慣

子どもの時に身についた習慣は大人になってからも継続するものです。子どものときから規則正しい生活習慣を身につけて健康の土台作りをしましょう。

1. きちんと食事をとる

菓子パンで食事をすませたり、好き嫌いをして食事が偏っていませんか？大人になってからも食事が偏りがちになり将来の生活習慣病につながりかねません。家族一緒に好き嫌いせずバランスの取れた食事ができるよう心がけましょう。

2. しっかり運動する

運動が不足し小児期に肥満になるとそのまま成人肥満になる心配があります。運動は本格的なものでなくても大丈夫です。ボール投げやなわとびなど簡単な遊びで今のうちから運動習慣を定着させましょう。

3. 十分に睡眠をとる

最近はテレビやゲームなどで子どもの夜更かしが増えていきます。睡眠が不足すると成長に必要なホルモンの分泌が減ったり集中力の低下を招くことがあります。夜は早く休み必要な睡眠をとり、起きたら朝日で体内時計を整えましょう。

園子育て世代包括支援センター ☎292-5505

町民相談

ちやうみんそうだん

▼弁護士相談
日時 12月20日(月) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 自治振興担当
☎内線216

▼司法書士相談
日時 12月6日(月) 午前10時
場所 203会議室
※11月末までに予約(先着順)
園総務課 自治振興担当
☎内線216

▼行政相談
日時 12月20日(月) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 自治振興担当
☎内線216

▼人権相談
日時 12月9日(木) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 自治振興担当
☎内線216

▼消費生活相談
日時 毎週水・金曜日 午前10時～正午
場所 産業観光課窓口
※電話相談あり
園産業観光課 観光商工担当
☎内線147

▼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
園町民課 国保年金担当
☎内線123

▼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
園子育て支援課 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
園学務課 学務担当
☎内線503

▼VTS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
園総務課 庶務担当
☎内線212

くらしの110番

一方的に送られてきた荷物を「すぐに処分」することが可能になりました。

身に覚えのない荷物が届き、特に確認をせず受け取って開封すると、化粧品と請求書が入っていた。注文した覚えはないし、送付元にも心当たりがない。家族に聞いても誰も頼んでいないと言った。

このような「送り付け荷法」による詐欺被害が発生しています。この度、特定商取引法が改正され、注文や契約をしていないのに、事業者が金銭を得ようとして一方的に送り付けた商品(荷物)は、受け取った時点で処分できることになりました。

また、その商品の代金の請求や返品・補償を要求されても応じる必要はなく、誤って支払った金銭は返金するよう求めることができます。

【消費者へのアドバイス】

①トラブルに巻き込まれないために、身に覚えのない商品は受取拒否しましょう。家族が注文したなどの可能性がある場合は、一旦、受け取りを保留し、確認してから受取拒否もしくは再配達を依頼する方法もあります。

②受け取った商品を処分する際は、送り主や連絡先、商品を写真に撮るなど証拠を残しておくようにしましょう。