

保健センター
からこんにちは！

上手なクーラーの使い方

暑い日が増えていますが、皆さんの体調はいかがでしょう。今年の夏も暑くなることが予想されます。上手にクーラーや扇風機を活用し、快適に夏を過ごしましょう。

◆冷房の使い方

・気温を下げすぎない

部屋と外の温度差があまりにも大きいと、冷房病になりやすくなります。身体が冷えるほどの気温まで下げず、扇風機などの併用で快適に過ごしましょう。

・空気を循環させる

冷たい空気は暖かい空気よりも重いので、部屋の下が冷えやすい状態です。部屋中がまんべん

なく冷えるよう、扇風機を上に向けて空気を循環させましょう。

◆冷房病にご注意

暑い日に冷房が効いた部屋と外を行き来していると、身体がだるくなったり、頭が痛くなったりすることがあります。これは、気温の変化に対応できず、身体の機能を調整する自律神経に影響が出るためです。

夏は、日中の暑さにより体力を消耗する上、室内室外の温度変化により体調を崩すことがあります。よく栄養をとり、休息をとることで、体調を整えるようにしましょう。

問 越生町保健センター TEL 292-5505

町民相談

ちやう

みん

さう

だん

▼弁護士相談

日時 7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 8月6日(月) 午前10時

場所 203会議室

※7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 7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 8月10日(金) 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

実在する会社名からの
SMSメールに注意

「登録料の未納が発生している
ので連絡するように」というSMS
メールを受信した。差出人は有
名な会社だが心当たりがない。ど
うすれば良いか。

消費者へのアドバイス！

実在する会社名を装った架空請
求メールであることが考えられま
す。

①心当たりがない場合は連絡せず
に反応を待ちましょう。

②電話をかけてしまった場合は、
知らない相手から着信があるか
もしれないので注意が必要で
す。メールに記載された番号以
外から着信が来る場合もありま
す。相手との接触を避けましょ
う。

③携帯電話会社が顧客の個人情報
を業者に伝えることはありません
。また、裁判所からの通知は
特別送達という書留で郵送され
ますので参考してください。
困ったときはお近くの消費生活
センターにご相談ください。

7 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
7/1 ◎特定健診など	2 ◎特定健診など ◎休み A 可燃 B ブラ	3 ◎大腸がん・胸部・ 肝炎ウイルス 検診 A 不燃・有害 B 可燃	4 ◎消費生活相談 ⑦あそぼう会 A 紙・布 B	5 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	6 ◎消費生活相談 ⑦あそぼう会 A ブラ B 可燃	7 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
8 ●黒山三滝滝開き	9 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	10 A ペット B 可燃	11 ◎消費生活相談 A B 紙・布	12 ●リフレッシュ体操 ◎乳児健康診査 A 可燃 B ペット	13 ◎消費生活相談 ⑦出前保育 A びん缶・プラ B 可燃	14 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング ◎胃がん検診
15	16 ◎休み A 可燃 B ブラ	17 ◎休み A 不燃・有害 B 可燃	18 ◎消費生活相談 ◎母乳相談 A 紙・布 B	19 ●リフレッシュ体操 ◎2歳児歯科教室 ⑦あそぼう会 A 可燃 B 不燃・有害	20 ◎消費生活相談 ◎弁護士・行政相談 A ブラ B 可燃	21 ○土曜開庁(午前) ●越生まつり ◎論語を楽しむ
22 ●越生まつり ◎休み	23 ◎健康相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	24 A ペット B 可燃	25 ◎消費生活相談 A B 紙・布	26 ●リフレッシュ体操 ⑦あそぼう会 A 可燃 B ペット	27 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	28 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ
29	30 ◎休み ◎栄養相談 A 可燃 B ブラ	31 A B 可燃	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 ブラ B 可燃	4 ◎土曜開庁(午前) ◎みんなの体操会 ◎おはなし会
5	6 ◎生活習慣病健康相談 ◎育児相談 ◎休み ◎司法書士相談 A 可燃 B ブラ	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 ペット	10 ◎消費生活相談 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

◎=まなびあい(22ページ)、◎=保健(16ページ)、◎=相談(24ページ)、⑦=すくすく(15ページ)、◎=図書館(23ページ)

7月の月例ハイキング大会

里山ゆったりコース

ー夏に向けて体力作りー

期 日 7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→虚空蔵尊→ゆうパークおごせ
→武州唐沢駅→越辺川遊歩道→越生駅(約8.3
km)

問 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:びん缶・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



7月の納税(7月31日まで)

固定資産税 第2期
国民健康保険税 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。

問 税務課 収税担当 内線 132