

ウォーキングの醍醐味と楽しみ方

町では、4月29日のウォーキング大会や月例ハイキング大会など様々なイベントを開催しています。今回はウォーキングを続けるため、その醍醐味や楽しみ方について取り上げます。

1. 自然を楽しむ

景色や季節の移ろいを感じ、草花や木々を見ながらウォーキングをすることで、慌ただしい日常から開放され、身も心もリフレッシュできます。

2. 自分だけのコースを作る

お気に入りのコースをいくつも作り様々な道を散策することで、新発見があるかもしれません。

3. イベントに参加する

ウォーキングは一人でも楽しめますが、大勢で歩くとまた違った楽しみが生まれます。いろんな人との交流が刺激になり、楽しみが増えるかもしれません。

4. ウォーキング日誌を作る

歩いた距離や時間、歩数、体重、体調など記録する日誌をつけると、モチベーションのアップにつながります。絵や写真、新発見などを記録すると楽しみが増えます。

5. 歩いた総距離からどこまで行けたのか想像する

1歩は身長(㎝)の4割程度で、「身長(㎝)×0.4×歩いた歩数×0.001=総距離(㎞)」で、歩いた距離の目安が分かります。例えば越生町1周…約42㎞、日本橋から京都まで…約495㎞、四国お遍路巡り…約1200㎞、日本縦断…約2700㎞

ウォーキングは、生活習慣病や認知症の予防・改善、心の健康を保つために良いと言われていす。準備運動、整理運動を行い、水分を補給しながら無理なく歩きましょう。

問保健センター TEL292-5505

今月の町民相談

▼弁護士相談・行政相談
日時 4月21日(金) 午前10時
午後1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 5月8日(月) 午前10時
午後1時

場所 203会議室

※4月末までに予約(先着順)

問総務課 自治振興担当

TEL内線215

▼人権相談
日時 4月11日(火) 午前10時
午後1時

場所 301会議室

※要予約

問総務課 自治振興担当

TEL内線215

▼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

▼年金相談
日時 平日 午前9時～11時
午後1時～4時

場所 社会福祉協議会

※電話相談あり

問社会福祉協議会

TEL292-2977

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

▼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

▼心配ごと・何でも相談
日時 4月10日(月)、5月10日(水)
午後1時～3時

場所 社会福祉協議会

※電話相談あり

問社会福祉協議会

TEL292-2977

くらしの110番

在宅ワークのトラブルに巻き込まれないよう注意してください

インターネットでメールマガジンを作る在宅ワークを見つけ、登録して業者の研修を受けた。すると、自分のホームページを立ち上げた方がよいと70万円の契約を持ち掛けてきた。払えないと言うと、カード会社から借金するようにと言われ、借入れをして支払った。さらにホームページを充実させるためにカードローンから150万円借りて支払うよう電話があり、もう払えないと言うと、個人情報情報をばらすと脅された。

消費者へのアドバイス！

○「誰にでもできる」「簡単に収入が得られる」といった甘い言葉に注意しましょう。

○在宅ワークを始める時は、厚生労働省ホームページ掲載の「在宅ワークの適正な実施のためのガイドライン」などを参照しましょう。

○登録料、講習料、教材費などの名目でお金を支払った場合は、クーリング・オフが可能なのときがあります。

○在宅ワークだと思っていたら自分が悪質商法に加盟してしまっていることに気が付くかもしれません。仕事を始める際に高額を負担を要求されたら、怪しいと思い、一旦冷静になりましょう。

○困ったときは、消費生活相談窓口にご相談しましょう。

4 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
						4/1 ○土曜開庁(午前) ●さくら祭り ◎おはなし会
2 ●さくら祭り	3 ◎健康相談等 ◎休み A 可燃 B ブラ	4 A 不燃・有害 B 可燃	5 ◎消費生活相談 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 A ブラ B 可燃	8 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会→P6
9 ◎俳句体験教室	10 ●ウォーキング大会事前申込み締切日→P7 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	11 ●狂犬病の集合予防注射 ◎1歳6か月児健康診査 ◎人権相談 A ペット B 可燃	12 ●狂犬病の集合予防注射 ●障がい者相談会 ◎消費生活相談 A B 紙・布	13 ●リフレッシュ体操 ◎乳児健康診査 A 可燃 B ペット	14 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	15 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ
16 ●ヤマザクラハイキング→P7 ●結婚相談所→P15 ◎春の自然観察会	17 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B ブラ	18 A 不燃・有害 B 可燃	19 ◎3歳児健康診査 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	20 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B 不燃・有害	21 ◎法律・行政相談 ◎消費生活相談 A ブラ B 可燃	22 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
23 ◎俳句体験教室	24 ◎健康相談 ◎育児相談 ◎栄養相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	25 ◎あそぼう会 A ペット B 可燃	26 ◎町有施設利用者説明会 ◎消費生活相談 A B 紙・布	27 ●リフレッシュ体操 ◎出前保育 A 可燃 B ペット	28 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	29 ※土曜開庁はお休みです ●花の里おごせ健康づくりウォーキング大会→P7
30	5/1 ◎健康相談等 ◎休み A 可燃 B ブラ	2 A 不燃・有害 B 可燃	3 ●五大尊酉年御開帳→P8 ◎休み A 紙・布 B	4 ◎休み A 可燃 B 不燃・有害	5 ◎野草観察会 ◎休み A ブラ B 可燃	6 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会

◎=まなびあい(26ページ)、◎=保健(21ページ)、◎=相談(28ページ)、◎=すくすく(下)、◎=図書館(27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、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

4月の納税

Tax payment

(5月1日まで)

町 県 民 税 随時期 国民健康保険税 随時期

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 *

4月25日(火) 午前10時30分～11時30分

「こいのぼりを作り・リズムであそぼう」

自分らしいステキなこいのぼりを作しましょう！

* 出前保育 *

4月27日(木) 午前10時～正午 やまぶき公民館

☎越生町子育て支援センター「すくすく」(山吹保育園内)

☎292-5684