

歯周病について

お口の健康は、美味しくご飯を食べる、楽しくお話をする、自分らしい表情を表現するために大切です。最近では、歯や口の健康と全身疾患との間に深い関係があることがわかってきました。11月8日は「いい歯の日」です。お口の健康について考えてみましょう。

◆歯周病と関係の深い病気

- ・糖尿病…高血糖で免疫力が低下すると歯周病が悪化します。また、歯周病が悪化すると、インスリンの働きを妨げてしまい、糖尿病が悪化します。
- ・誤嚥性肺炎…歯周病の人が誤嚥すると、歯周病菌が肺に取り込まれて、肺炎が悪化します。

- ・動脈硬化…歯周病菌が歯肉の毛細血管から体内に入り、血管壁に張り付き血管を狭めたり、血管を痛めたりします。その結果、動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症、脳卒中などの危険が高まります。

◆歯周病を予防するために

歯みがきは毎食後行い、一日1回は時間をかけてブラッシングを行いましょう。できないときは強めのぶくぶくうがいを行います。電動歯ブラシやデンタルフロスを活用し、歯と歯の隙間や歯と歯肉の境目などを丁寧にブラッシングしましょう。年に1回は歯科検診を行い、歯石除去などの歯のメンテナンスをおすすめします。

問保健センター TEL292-5505

町民相談

▼弁護士相談

日時 11月20日(水) 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 12月5日(木) 午前10時

場所 203会議室

※9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 11月20日(水) 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 12月10日(火) 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

▼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

ネット通販の

詐欺的サイトに注意!

ネット通販で商品注文し、クレジットカードの番号を入力したがエラーになった。メールで問い合わせたが返信がなく、その後カードに覚えのない商品代金の請求があり、迷惑メールも多くなった。

詐欺的サイトにクレジットカードの番号や個人情報を入力してしまうと、情報が悪用される恐れがあります。

詐欺的サイトの特徴

- ①URLや連絡先が不自然な表記になっている。
 - ②住所が実在しない。番地まで記載されていない。
 - ③通常使用しない旧字体や不自然な日本語表現がある。
 - ④一般に流通している価格よりも安い。
 - ⑤支払い方法が銀行振り込みのみになっている。
- 被害にあった場合はクレジットカード番号を入力してしまった場合は、カード番号を変更しましょう。また、不正ログインを防ぐためにパスワードを変更しましょう。

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 ㊦消費生活相談	2 ㊦おはなし会 ○土曜開庁(午前)
3 ㊦骨粗しょう症検診 ㊦休み ●文化祭	4 ㊦休み ●文化祭	5 ㊦育児相談 ●緊急地震連絡訓練	6 ㊦消費生活相談 ㊦子宮頸がん検診 ㊦乳がん検診	7 ●リフレッシュ体操	8 ㊦消費生活相談 ㊦あそぼう会	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
	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 びん缶・プラ B 可燃	
10	11 ㊦生活習慣病健康相談 ㊦休み	12	13 ㊦消費生活相談 ㊦助産師相談 ㊦出前保育	14 ●リフレッシュ体操	15 ㊦消費生活相談	16 ○土曜開庁(午前) ㊦論語を楽しむ
	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 プラ B 可燃	
17	18 ㊦健康相談 ㊦育児相談 ㊦休み	19	20 ㊦消費生活相談 ㊦弁護士・行政相談	21 ●リフレッシュ体操	22 ㊦消費生活相談	23 土曜開庁は お休みします ㊦古文書入門講座 ㊦本に親しむ
	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 びん缶・プラ B 可燃	
24	25 ㊦栄養相談 ㊦休み	26	27 ㊦消費生活相談	28 ●リフレッシュ体操	29 ㊦消費生活相談 ㊦あそぼう会	30 ○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 プラ B 可燃	
12/1 ㊦黒鎌駅伝	2 ㊦生活習慣病健康相談 ㊦育児相談 ㊦休み	3	4 ㊦消費生活相談	5 ●リフレッシュ体操 ㊦胃がん検診 ㊦司法書士相談	6 ㊦消費生活相談 ㊦胃がん検診	7 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会 ㊦おはなし会
	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	

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

11月の月例ハイキング大会

健康長寿(樹)コース

—関東一の巨木パワーを授かろう—

期日 11月9日(土) ※雨天の場合、10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→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(約10.3km)

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、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 ☎2711500
不燃ごみ・資源ごみ(紙・布類を除く)/川角リサイクルプラザ ☎2944115
粗大ごみ/戸別有料収集受付専用ダイヤル ☎272-3344

11月の納税 (12月2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。詳しくは越生町ホームページをご覧ください。

税務課 収税担当 ☎内線132