

保健センター
からこんにちは！

ここは疲れていませんか？

人は仕事や家庭、健康など様々なところにストレスを抱えています。適度なストレスはこころへの刺激となり、プラスの効果をもたらすこともあります。しかし、それを超えるとストレスが負担となり、いずれ「うつ病」などの病気になる危険があります。

以下の症状に当てはまるものはありますか

- ①気分の落ち込み、憂うつな気分
- ②趣味などが楽しめない
- ③体重の減少・増加、食欲の減少または増加
- ④寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く目が覚めてしまう、どれだけ寝ても眠気が取れない
- ⑤気持ちが焦る、イライラしやすい

- ⑥疲れやすい
- ⑦価値のない人間だと思ふ、周りに対して申し訳なく思ふ
- ⑧思考力や集中力が低下する、決断が難しい
- ⑩いっそのこと消えてなくなりたいと思ふ

このような症状が2週間以上続く時は「うつ」かもしれません。早めの受診をお勧めします。

ストレスをためている自覚がなくてもこころは悲鳴をあげているかもしれません。少しでも気になることがあれば、周囲や専門機関に相談しましょう。

問保健センター
☎292-5505

町民相談

▼弁護士相談

日時 4月22日(月) 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

▼司法書士相談

日時 5月7日(火) 午前10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

▼行政相談

日時 4月22日(月) 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

▼人権相談

日時 4月10日(水) 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

▼消費生活相談

日時 毎週水・金曜日 午前10時

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

▼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

▼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

▼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

▼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

くらしの110番

きれいになりたい！でも契約、施術の前によく考えて！！

エステティックサロンに行くきっかけはさまざまですが、「脱毛等の施術を受けたところ、やけどや炎症などの皮膚トラブルが生じた」「無料体験だけのつもりが、高額な契約をしてしまった」といった相談が寄せられています。

消費者へのアドバイス！

①エステサービスの大半は、長期間継続して受けるサービスで、高額な契約となります。広告やホームページの情報だけをうのみにせず、サービスの効果やリスクについての説明を求め、自分にとって必要な施術なのか、支払い可能な金額であるかをよく検討しましょう。

②契約金額が5万円を超え、かつ契約期間が1か月を超えるエステティック、脱毛など一定の美容医療の契約は、契約書面を受領した日を含めて8日間はクーリング・オフができます。それ以降でも、法律で決められた解約料を支払えば、契約途中で解約できます。

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 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み A 可燃 B プラ	2 A 不燃・有害 B 可燃	3 ◎消費生活相談 A 紙・布 B	4 ●リフレッシュ体操 ◎消費生活相談 A 可燃 B 不燃・有害	5 ◎消費生活相談 A プラ B 可燃	6 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会
7	8 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	9 A ペット B 可燃	10 ◎消費生活相談 ◎人権相談 A B 紙・布	11 ●リフレッシュ体操 ◎乳幼児健康診査 A 可燃 B ペット	12 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	13 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
14	15 ◎健康相談 ◎休み A 可燃 B プラ	16 ●1歳6か月児健康診査 A 不燃・有害 B 可燃	17 ◎消費生活相談 ◎助産師相談 A 紙・布 B	18 ●リフレッシュ体操 ●3歳児健康診査 A 可燃 B 不燃・有害	19 ◎消費生活相談 ㊦あそぼう会 A プラ B 可燃	20 ●おもてなし大賞→P14 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ
21	22 ◎弁護士・行政相談 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	23 A ペット B 可燃	24 ◎消費生活相談 A B 紙・布	25 ●リフレッシュ体操 ㊦出前保育 A 可燃 B ペット	26 ◎消費生活相談 A びん缶・プラ B 可燃	27 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
28	29 ●花の里おごせ健康づくりウォーキング大会→P9 ◎休み A 可燃 B プラ	30 ◎休み A B 可燃	5/1 ◎休み A 紙・布 B	2 ●市区町村交流つじハイキング→P9 ◎休み A 可燃 B 不燃・有害	3 ◎休み A プラ B 可燃	4 土曜開庁はお休みします ◎おはなし会
5	6 ◎休み A 可燃 B プラ	7 ◎司法書士相談 ◎育児相談 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 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(午前) ●月例ハイキング大会 ●慰霊大祭→P10

㊦=まなびあい (24ページ)、◎=保健 (20ページ)、◎=相談 (18ページ)、㊦=すくすく (20ページ)、◎=図書館 (25ページ)

4月の月例ハイキング大会

花の里おごせコース
— 春の花とせせらぎを満喫しよう —

期日 4月13日(土) ※雨天の場合、14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→さくらの山公園→五大尊つつじ公園→弘法山→ニューサンピア埼玉おごせ→山吹の里歴史公園→ポケットパーク(約9.9km)

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 ☎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



4月の納税 (5月7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