

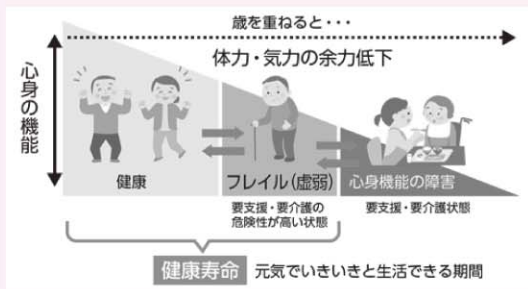
地域包括支援センター  
からこんにちは！

# フレイル予防！みんなで元気にピンピンキラリ！

フレイルとは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます。健康と要介護の間のような状態のことです。

## <フレイルチェック>

- 1年で体重が4~5kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）が低下した



- 歩くのが遅くなった
  - 身体の活動量が減った
- 3項目以上チェックがいたら…フレイルの疑いがあります。

## <フレイル予防>

- ◎バランスのとれた食事を心がけましょう
- ◎口腔ケアで健口になりましょう
- ◎動くことで筋力維持をしましょう
- ◎地域の活動へ参加しましょう

地域包括支援センターでは、65歳以上の方を対象にいつまでも地域で生活することができるように、介護予防事業を実施しています。詳しくは問へお問合せください。

問 地域包括支援センター TEL 299-5532



### ▼弁護士相談

日時 3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 4月5日(金) 午前10時

場所 301会議室

※2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 3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 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

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

投資用マンションの勧誘に注意しましょう

アンケート調査などから始まった話が最終的にマンション購入の話となり、断れずに契約をしてしまったという相談が寄せられています。購入したマンションを貸して利益が得られるといった魅力的な話に、つい耳を傾けてしまうといったケースがみられます。

消費者へのアドバイス！

- ① 自分の意思を持って、毅然と対応しましょう。断りの意思を示す人へのしつこい勧誘や威圧的な言動等は、法律で禁止されています。
- ② 録画・録音できる機材の活用や、家に入れずにインターネット越しに対応することも有効です。危険を感じたら、警察に届けましょう。
- ③ 契約してしまったら、早急に消費生活センターに相談しましょう。クーリング・オフの条件に該当しない場合でも、契約を取り消すことができる場合があります。

# 3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
					3/1 ㊦消費生活相談  A プラ B 可燃	2 ㊦土曜開庁(午前) ㊦おはなし会
3	4 ㊦生活習慣病健康相談 ㊦休み  A 可燃 B プラ	5  A 不燃・有害 B 可燃	6 ㊦消費生活相談  A 紙・布 B	7 ●リフレッシュ体操  A 可燃 B 不燃・有害	8 ㊦消費生活相談 ㊦出前保育  A びん缶・プラ B 可燃	9 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング大会
10	11 ㊦健康相談 ㊦育児相談 ㊦休み  A 可燃 B びん缶・プラ	12  A ペット B 可燃	13 ㊦消費生活相談  A B 紙・布	14 ●リフレッシュ体操  A 可燃 B ペット	15 ㊦消費生活相談  A プラ B 可燃	16 ○土曜開庁(午前) ●越生駅東口開設式典→P6 ㊦論語を楽しむ
17	18 ㊦健康相談 ㊦休み  A 可燃 B プラ	19  A 不燃・有害 B 可燃	20 ㊦消費生活相談 ㊦弁護士・行政相談 ㊦母乳相談  A 紙・布 B	21 ●リフレッシュ体操 ㊦休み  A 可燃 B 不燃・有害	22 ㊦消費生活相談  A びん缶・プラ B 可燃	23 ○土曜開庁(午前) ㊦本に親しむ会
24	25 ㊦育児相談 ㊦栄養相談 ㊦休み  A 可燃 B びん缶・プラ	26  A ペット B 可燃	27 ㊦消費生活相談  A B 紙・布	28 ●リフレッシュ体操 ㊦あそぼう会  A 可燃 B ペット	29 ㊦消費生活相談  A プラ B 可燃	30 ○土曜開庁(午前)
31	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  A 可燃 B 不燃・有害	5 ㊦司法書士相談 ㊦消費生活相談  A プラ B 可燃	6 ㊦土曜開庁(午前) ㊦おはなし会

㊦=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)

## 3月の月例ハイキング大会

### 越生梅林コース

— 春の訪れを感じよう —

期 日 3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→世界無名戦士の墓→大高取山  
→うめその梅の駅→越生梅林→田代三喜生地→  
越生駅(約9.7km)

産業観光課 観光商工担当 ☎内線 1 4 5

## 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



## 3月の納税 (4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 1 3 2