

5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
5/1	2 ㊟休み	3 ㊟休み	4 ㊟休み ㊟消費生活相談	5 ㊟休み	6 ㊟司法書士 ㊟消費生活相談	7 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
8	9 ㊟休み ㊟生活習慣病健康相談	10 A 可燃 B プラ	11 A 紙・布 B	12 A 可燃 B 不燃・有害	13 A プラ B 可燃	14 ○土曜開庁(午前)
15	16 ㊟休み ㊟健康相談	17 A 不燃・有害 B 可燃	18 A 紙・布 B	19 A 可燃 B ペット	20 A びん缶・プラ B 可燃	21 ○土曜開庁(午前) ㊟論語を楽しむ会
22	23 ㊟休み ㊟健康相談	24 A ペット B 可燃	25 A 紙・布 B	26 A 可燃 B 不燃・有害	27 A プラ B 可燃	28 ○土曜開庁(午前) ㊟古文書入門講座 ㊟本に親しむ会
29	30 ㊟休み ㊟栄養相談	31 A 不燃・有害 B 可燃	6/1 A 紙・布 B	2 A 可燃 B 不燃・有害	3 A プラ B 可燃	4 ○土曜開庁(午前) ㊟おはなし会
5	6 ㊟休み ㊟生活習慣病健康相談 ㊟司法書士相談	7 A 可燃 B プラ	8 ㊟消費生活相談	9 A 可燃 B ペット	10 A びん缶・プラ B 可燃	11 ○土曜開庁(午前)

㊟=まなびあい(24ページ)、㊟=保健(18・19ページ)、㊟=相談(26ページ)、㊟=すすく(18ページ)、㊟=図書館(25ページ)

5月のハイキング

新緑コース(約8.4km)

— 木々の息吹を感じよう! —

ご都合に合わせて、お好きな日にお歩きください。

受付 午前8時30分～9時 越生駅西口総合案内所
午前9時～午後5時 越生町観光案内所オーテック

コース 越生駅→越生神社→西山高取→大高取山→桂木観音→オーパークおごせ→武州唐沢駅

※第2土曜日の大会は、新型コロナウイルスの感染予防と拡大防止の観点から中止します。
※越生町健康マイレージ事業の対象(月に1度の押印・10P)になります。
※受付時に月例ハイキングの参加カードとマイレージのカードをお持ちください。

園産業観光課 観光商工担当 ☎内線147

5月の納税(5月31日まで)

固定資産税 第1期 全期

軽自動車税 全期

※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できます。詳しくは納付書をご覧ください。

園税務課 収税担当 ☎内線132

子育て世代包括支援センターから
こんにちは

足りていますか?睡眠時間

子どものうちから睡眠不足や睡眠障害が続くと、将来、肥満や生活習慣病、うつ病等になるリスクが高くなると言われています。ライフスタイルの変化によって、昔に比べ子どもの寝る時間が遅くなり、睡眠不足の子どもが増加していて注意が必要です。

【平日と休日の睡眠時間】

平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている場合、平日の睡眠不足を週末で補おうとしている可能性があります。週末の起床時間が遅くなると、リズムが崩れ夜に眠れなくなり、夜更かしをすることになります。すると、月曜日の朝に起きるのが辛くなり、結果として日中の活動に悪影響を及ぼします。

【睡眠リズムを整えるには】

- ①一週間頑張ってお早寝をしましょう。
 - ②カーテンを開け、日光を浴びましょう。
 - ③週末でもリズムを崩さず生活しましょう。
- ①～③を続けることで、体のリズムが夜型から朝型に整います。早起きで減った分の睡眠時間は、夜に眠くなり早く布団に入ることによって調整できます。生活を見直し、「早起き・早寝」の習慣をつけましょう。

園子育て世代包括支援センター ☎292-5505

▼弁護士相談

日時 5月20日(金) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線216

▼司法書士相談

日時 6月6日(月) 午前10時
場所 203会議室
※5月末までに予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線216

▼行政相談

日時 5月20日(金) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線216

▼人権相談

日時 6月2日(木) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線216

▼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
園総務課 庶務担当
☎内線212

▼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。
園産業観光課 観光商工担当
☎内線147

▼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
園町民課 国保年金担当
☎内線123

▼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
園子育て支援課 子ども担当
☎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
園学務課 学務担当
☎内線503

▼町民相談

ちようみんそうだん
日時 5月20日(金) 午前10時
場所 203会議室
※要予約(先着順)
園総務課 地域支援・防災安全担当
☎内線216

▼子育て世代包括支援センター

☎292-5505

宅配荷物の「置き配」は利用前によく確認しましょう

通信販売で購入した荷物等を、手渡しではなく玄関先等の指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」は、不在時にも荷物を受け取れるほか、配達員と対面しないため、新型コロナウイルス感染症対策としても利用が広がっています。しかし、「配達物が盗難された」、「配達物が届かない」等のトラブルも増えており、注意が必要です。

【被害にあわないためのポイント】

- 1 注文画面で、荷物がどのように配達されるのかよく確認してください。
- 2 誤配に気づきにくいことや盗難、破損等も考えられることから、リスクも十分理解して利用しましょう。
- 3 注文前に利用規約や業者の連絡先を確認し、トラブル回避に備えましょう。
- 4 貴重品は、通常配達にしましょう。