

地域包括支援センター ヒートショックに気を付けて からこんにちは!

～冬場の入浴～

ヒートショックは、急激な温度差によって起こる体調トラブルのことです。特に注意が必要なのは、冬場の入浴です。寒い脱衣所や浴室から熱い浴槽に入ると、温度差で血圧が急上昇・急降下し命に危険が及ぶこともあります。

◆ヒートショック対策

- 脱衣所と浴室全体を暖めましょう
- 入浴中の脱水予防のため入浴前後は十分な水分補給を
- 入浴前に家族に一声かけましょう
- お湯の温度は41度以下
- 浴槽に入る時はかけ湯をしてから
- 入浴時間は10分以内

体調が悪い時、飲酒後、食後1時間以内、精神安定剤や睡眠薬等の服用後、気温が低い早朝や深夜は、入浴を控えましょう。また、血圧が高め、血糖値が高め、コレステロール値が高め、肥満ぎみの方は、動脈硬化で血管が弱っている可能性があります。寒い時期の入浴は気を付けましょう。



問 越生町地域包括支援センター
TEL 299-5532

町民相談

▼弁護士相談

日時 12月20日(木) 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 1月7日(月) 午前10時

場所 203会議室

※12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 12月20日(木) 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(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

TEL 内線 215

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 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

光線サービスに関する 勧誘トラブルに注意

【事例】

現在利用している大手電話会社の代理店を名乗る業者から「料金が安くなり、通信速度も速くなる」というサービスの勧誘電話がかかってきたので申し込んだ。契約書を確認すると、別事業者との光回線契約となっており、現在利用中の回線とプロバイダーは解約しなければならず、高額な解約料が発生することが分かった。元の契約に戻したい。

消費者へのアドバイス!

- ① 光回線サービス(コラポ光)は、NTT東日本・NTT西日本との契約ではないことを理解しましょう。
 - ② 契約する前に、事業者名やサービス名、連絡先、契約内容を確認しましょう。
 - ③ 現在の契約内容とコラポ光の契約内容をよく比較・検討しましょう。
- 困った時には、お近くの消費生活センター等にご相談ください。消費生活センターへの電話は、全国共通の電話番号「188番」へお掛けください。

12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
						12/1 ○土曜開庁(午前) ●男女共生フォーラム ◎おはなし会
2 ◎黒鎌駅伝大会	3 ◎生活習慣病健康相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B プラ	4 A 不燃・有害 B 可燃	5 ◎消費生活相談 ◎胃がん検診 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 プラ B 可燃	8 ○土曜開庁(午前) ●月例ハイキング ○論語を楽しむ
9 ●ゆずフェア	10 ◎人権相談 ◎健康相談 ◎胃がん検診 ◎休み ◎あそぼう会 A 可燃 B びん缶・プラ	11 ◎1歳6か月児健康診査 ◎休み A ペット B 可燃	12 ◎消費生活相談 ◎休み A B 紙・布	13 ●リフレッシュ体操 ◎3歳児健康診査 ◎休み A 可燃 B ペット	14 ◎消費生活相談 ◎休み ◎出前保育 A びん缶・プラ B 可燃	15 ○土曜開庁(午前) ●ゆずフェア ◎休み
16 ◎休み A 可燃 B プラ	17 ◎栄養相談 ◎育児相談 ◎休み A 可燃 B プラ	18 ◎休み A 不燃・有害 B 可燃	19 ◎消費生活相談 ◎母乳相談 A 紙・布 B	20 ●リフレッシュ体操 ◎弁護士・行政相談 ◎子宮頸がん検診 ◎乳がん検診 A 可燃 B 不燃・有害	21 ◎消費生活相談 A プラ B 可燃	22 ○土曜開庁(午前) ◎本に親しむ会
23 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	24 ◎休み A 可燃 B びん缶・プラ	25 ◎親子和風作り教室 A ペット B 可燃	26 ◎消費生活相談 ◎親子和風作り教室 A 紙・布 B 紙・布	27 ●リフレッシュ体操 A 可燃 B ペット	28 ●官公庁仕事納め ◎消費生活相談 ◎あそぼう会 A びん缶・プラ B 可燃	29 ◎休み A 可燃 B 不燃・有害
30 ◎休み A 不燃・有害 B 可燃	31 ◎休み	1/1 ◎休み	2 ◎休み	3 ◎休み ◎町民親善サッカー大会	4 ●官公庁仕事始め ●七福神めぐり→P ◎消費生活相談 A プラ B 可燃	5 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会

◎=まなびあい(24ページ)、◎=保健(17ページ)、◎=相談(26ページ)、◎=すくすく(16ページ)、◎=図書館(25ページ)

12月の月例ハイキング大会

からだポカポカコース

— 越生のよいところ再発見 —

期日 12月8日(土) ※雨天の場合、9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→越辺川遊歩道→山吹の里歴史公園→越辺川遊歩道→越生駅(約7.8km)

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

12月の納税 (12月25日まで)

町 県 民 税 第4期

国民健康保険税 第6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