

# 1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
	1/1 ◎休み	1/2 ◎休み	1/3 ◎休み	1/4 ●リフレッシュ体操	1/5 ◎消費生活相談 ◎司法書士相談	1/6 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ●ひまわり子ども室
1/7 ●二十歳のつどい ●ひまわり子ども室	1/8 ◎休み	1/9 ◎休み	1/10 ●人権問題講演会 ◎消費生活相談	1/11 ◎育児相談 ●人権問題講演会 ●リフレッシュ体操	1/12 ◎消費生活相談 ●オレンジカフェ	1/13 ○土曜開庁(午前) ●ひまわり子ども室 ◎新春合同ラジオ体操
1/14 ●ひまわり子ども室	1/15 ◎生活習慣病健康相談 ◎休み	1/16	1/17 ◎消費生活相談 ●リフレッシュ体操	1/18 ●リフレッシュ体操 ◎出前保育	1/19 ◎弁護士・行政相談 ◎消費生活相談	1/20 ○土曜開庁(午前) ◎論語を楽しむ会 ●ひまわり子ども室
1/21 ●ひまわり子ども室	1/22 ◎健康相談 ◎休み	1/23 ●リフレッシュ体操	1/24 ◎消費生活相談	1/25 ◎育児相談 ●リフレッシュ体操 ◎あそぼう会	1/26 ◎消費生活相談 ◎あそぼう会	1/27 ○土曜開庁(午前) ◎古文書入門講座 ◎本に親しむ会 ◎ひまわりかるた大会 ●ひまわり子ども室
1/28 ●ひまわり子ども室	1/29 ◎栄養相談 ◎休み	1/30	1/31 ◎消費生活相談	2/1 ◎乳児健康診査 ●リフレッシュ体操	2/2 ◎消費生活相談	2/3 ○土曜開庁(午前) ◎おはなし会 ●ひまわり子ども室

◎=まなびあい(22ページ)、⊕=保健(16ページ)、⊗=相談(24ページ)、⊙=すくすく(17ページ)、⊖=図書館(23ページ)

## 1月の月例ハイキング

### 武蔵越生七福神めぐりコース(約13.1km)

— 7つの寺をめぐり、幸せな1年のスタート —

ご都合にあわせ、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→法恩寺→正法寺→弘法山→最勝寺→円通寺→龍穩寺→全洞院→黒山バス停

※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。  
※参加申込票の記入にご協力ください。

Ⓜ産業観光課 観光商工担当 ☎内線147

## 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/埼玉西部クリーンセンター ☎298-1600  
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

### 1月の納税(1月31日まで)

#### 国民健康保険税 第7期

※バーコード印字のある納付書は、指定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。詳しくは納付書をご覧ください。

Ⓜ税務課 収税担当 ☎内線132

保健センター  
からこんにちは!

## 緑黄色野菜のススメ

### 「緑黄色野菜のススメ」

緑黄色野菜とは、ほうれん草・にんじん・かぼちゃなど、カロテンを可食部100g中に600マイクログラム(600μg)以上含む野菜の総称です。カロテンには体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があります。緑黄色野菜にはカロテン類だけではなく、ビタミンCも豊富に含まれ、ほかにビタミンK・葉酸・ミネラルなどを多く含んでいます。

緑黄色野菜を食べて、寒い季節も元気に過ごしましょう。

Ⓜ越生町保健センター  
☎292-5505

### 【越生町食育の会おすすめレシピ】

パンプキンホットケーキ(16個分)

「かぼちゃのやさしい甘さがおいしい。子どものおやつにもおすすめです。」

〈材料〉

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・かぼちゃ……………200g
- ・バター……………10g
- ・スキムミルク…大さじ3(27g)
- ・小麦粉……………適量
- ・サラダ油……………少々



- ①かぼちゃの種と皮を取り除いて一口大に切る。
- ②電子レンジで①をやわらかくし、バターを加えて荒くつぶす。
- ③ボールにホットケーキミックスを入れ、②とスキムミルクを加えて混ぜ合わせまとめる。
- ④③に小麦粉をふって切り分け、形を作ってフライパンで焼く。

## 町民相談

- ▼弁護士相談  
日時 1月19日(金) 午前10時  
場所 203会議室  
※要予約(先着順)  
Ⓜ総務課 地域支援・防災安  
全担当
- ▼司法書士相談  
日時 2月5日(月) 午前10時  
場所 203会議室  
※1月末までに予約(先着順)  
Ⓜ総務課 地域支援・防災安  
全担当
- ▼行政相談  
日時 1月19日(金) 午前10時  
場所 203会議室  
※要予約(先着順)  
Ⓜ総務課 地域支援・防災安  
全担当
- ▼内線217
- ▼人権相談  
日時 2月9日(金) 午前10時  
場所 203会議室  
※要予約(先着順)  
Ⓜ総務課 地域支援・防災安  
全担当
- ▼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)
- ▼産業観光課窓口  
※電話相談あり  
Ⓜ産業観光課 観光商工担当  
☎内線147
- ▼年金相談  
日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要)  
場所 町民課窓口  
Ⓜ町民課 国保年金担当  
☎内線123
- ▼子育て相談  
日時 平日および土曜日の開庁時間(予約不要)  
場所 子育て支援課窓口  
Ⓜ子育て支援課 子ども担当  
☎内線162
- ▼教育相談  
日時 平日の開庁時間内(予約不要)  
場所 中央公民館相談室  
Ⓜ学務課 学務担当  
☎内線503
- ▼くらしの相談  
日時 平日の開庁時間内(予約不要)  
場所 総務課窓口  
Ⓜ総務課 庶務担当  
☎内線212
- ▼健康相談  
日時 平日の開庁時間内(予約不要)  
場所 保健センター  
Ⓜ保健センター  
☎292-5505
- ▼介護の相談  
日時 平日の開庁時間内(予約不要)  
場所 地域包括支援センター  
☎292-5505

## 電気ストーブの使用による火災にご注意ください

冬季になると、多くの家庭でストーブが活躍します。しかし、使用には注意が必要です。実際に裸火を扱う灯油ストーブと違い、電気ストーブ類は事故につながりにくいと考えがちですが、誤った使用方法により火災を引き起こす可能性があります。

### 【誤使用による事故を防止するためのポイント】

- ①製品の取扱説明書をよく読み、正しく使用してください。
- ②ストーブは平らで安定した場所に設置し、周囲に布団やカーテンなどの可燃物がないことを確認してください。
- ③多くの電気ストーブは延長コードの使用が禁止されています。延長コードは使用せず直接コンセントに差し込み使用しましょう。
- ④外出時や部屋から離れる場合は必ず電源を切りましょう。
- ⑤定期的に点検と清掃をし、音や異常があればすぐにメーカーに相談しましょう。困った時には越生町消費生活相談にご相談ください。