

暮らしの『相談室』

11月中旬～12月上旬

■**県の法律相談【要予約】**
 日時：11月11日(火)・18日(火)・25日(火)・12月9日(火) 午後1時～4時
 場所：県川越比企地域振興センター(川越地方庁舎1階) 問合せ：県民相談総合センター ☎048-830-7830

■**町民法律相談【要予約】**
 日時：11月17日(月) 午前10時～正午
 場所：役場3階301会議室 問合せ：総務課 ☎296-1214

■**行政相談・人権相談【要予約】**
 日時：11月19日(水) 午後1時～3時
 場所：町立図書館2階 問合せ：総務課 ☎296-1214

■**女性相談【要予約】**
 日時：11月11日(火)・12月9日(火) 午後1時～4時
 場所：役場3階301会議室 問合せ：総務課 ☎296-1214

■**生涯学習相談**
 日時：11月12日(水)・19日(水)・26日(水)・12月3日(水)・10日(水) 午後1時～4時
 場所・問合せ：生涯学習課 ☎296-1263

■**教育相談**
 日時：11月13日(木)・20日(木)・27日(木)・12月4日(木)・11日(木) 午前10時～午後4時
 場所・問合せ：町立鳩山中学校さわやか相談室 ☎296-2230(直通)

■**「いじめSOSフリーダイヤル」**
 ☎0120-783-025(通話料無料)(なやみ ゼロ にっこり)
 開設時間：午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
 問合せ：教育総務課 ☎296-1227

■**ニュータウンふくしプラザ保健師相談会**
 日時：12月8日(月) 午前10時～11時30分
 場所：ニュータウンふくしプラザ 問合せ：健康福祉課 ☎296-1241

■**障がい者・障がい児の無料出張相談会**
 日時：11月26日(水) 午前10時～正午
 場所：役場3階306会議室 問合せ：入間西障害者相談支援センター ●身体・知的障がいに関する ☎283-4700(FAX共) ●精神障がいに関する ☎283-4755(FAX共)

■**消費生活相談**
 日時：11月13日(木)・20日(木)・27日(木)・12月4日(木) 午前10時～正午、午後1時～3時
 場所・問合せ：産業振興課 ☎296-5895

■**その他相談**
 日時：平日(月～金曜日) 午前8時30分～午後5時
 場所・問合せ：総務課 ☎296-1214

AKB測定とは

A(歩く力) ▶ 10mの歩行速度を測定します。
K(筋力) ▶ 腕や脚などの部位別筋肉量を測定します。
B(バランス能力) ▶ 揺れる台の上で十数秒間直立を保てるかどうかを測り、主に下肢筋力の強さをみます。

町では、大東文化大学スポーツ・健康科学部の協力により、平成23年度から「ほとよまAKB測定」を実施し、町民の方々のバランス能力などの測定と、生活に役立つトレーニングアドバイスをしています。今年度も次のとおり実施します。皆さまのご参加をお待ちしています。

■**日時** 12月13日(土) 午前8時30分から午前11時までの間でご案内します。
 ■**場所** 町保健センター
 ■**対象** 町内在住の20歳以上の方
 ■**申込** 11月10日(月)から28日(金)までの間に申込を受け付けます。なお、当日の受付時間割り振りを申込時に行う都合上、電話によるお申し込みのみとします。
 ■**費用** 無料
 ■**定員** 先着50人
 ■**申込・問合せ先** 町保健センター 管理予防担当 ☎296-12530

A(歩く力)、K(筋力)、B(バランス能力)がとても重要になってきます。

今年度も次のとおり実施します。皆さまのご参加をお待ちしています。

ごみ・資源収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		11/11 A可 B可	12 A資ベ B不	13	14 A可 B可	15
16	17 A資ブ B資び	18 A可 B可	19 A不 B資ベ	20 A資紙 B資紙	21 A可 B可	22
23	24 A資ブ B資び	25 A可 B可	26 A資ベ B不	27	28 A可 B可	29
30	12/1 A資ブ B資び	2 A可 B可	3 A不 B資ベ	4 A資紙 B資紙	5 A可 B可	6
7	8 A資ブ B資び	9 A可 B可	10 A資ベ B不			

●…ごみ収集日 A…亀井・今宿地区 B…ニュータウン地区
 可…可燃物 不…不燃物・有害ごみ 資紙…紙・布類 資ベ…ペットボトル 資び…びん・かん類 資ブ…その他容器包装プラスチック類

ひとくちメモ ごみを減らそう！正しく出そう！



■**今月のテーマ** 紙類は貴重な資源です。「紙・布」の回収日に出しましょう。

雑誌、本、菓子箱、包装紙、封筒、ダイレクトメールなどは、「燃えるごみ」ではなく「紙・布」の回収日に出しましょう。

暮らしの 広場

安心の今日 明日のために

保健センター 健診

11月中旬～12月上旬

保健センター
 TEL 296-2530
 FAX 296-2832

●**乳児健診**

対象 ①平成26年7～8月生 (3～5か月児)
 ②平成26年1～2月生 (9～11か月児)

期日 12月9日(火)
 受付 ①午後1時15分～30分
 ②午後1時35分～50分
 場所 町保健センター

●**3歳児健診**
 対象 平成23年7～9月生



相談

期日 11月28日(金)
 受付 午後1時15分～45分
 場所 町保健センター

●**乳幼児健康相談**

対象 生後4か月～4歳
 日時 ①11月18日(火) 午前10時～11時
 ②12月2日(火) 午前9時30分～11時

場所 ①つどいの広場(ぼっぼ) ②町保健センター

●**こころの健康相談**

対象 一般町民(予約制、詳しくは保健センターまでお問い合わせください)

日時 12月3日(水) 午後2時～4時
 場所 町保健センター

メンタルヘルス講演会

『心を楽にして くれる考え方。』

受講者募集

日時：11月29日(土) 午後2時～3時30分
 場所：坂戸市ワークプラザ
 内容：ストレスと上手に付き合い、自分の心と体をより良い状態に保つ考え方や行動についての実践方法を学びます。
 講師：埼玉医科大学 神経精神科・診療内科 助教 庄野 伸幸氏(臨床心理士)
 参加費：無料
 定員：100人(申込順)
 申込・問合せ：11月7日(金) 午前8時30分より町保健センター ☎296-2530へ。
 主催：坂戸保健所 共催：坂戸市・鶴ヶ島市・毛呂山町・越生町・鳩山町

埼玉県大人の救急電話相談をご利用ください

埼玉県では小児救急電話相談(＃8000)を実施していますが、10月1日からは大人を対象とする救急電話相談(＃7000)も開始しています。

夜間の急な病気やけがに困って相談員(看護師)が電話でアドバイスします。医療機関を受診するべきか迷ったときはご利用ください。

■**電話番号** 7000(ブッシュ) 4199(ダイヤル) 14199(ダイヤル) 14199(ダイヤル) 14199(ダイヤル)
 ■**相談時間** 午後6時30分～10時30分(毎日)

大東文化大学連携事業

はとよまAKB測定

参加者募集
 いつまでも元気でいきいきと生活するためには、基礎的な体力や筋力は欠かせないものです。65歳以上の寝たきりの原因の第1位は「脳血管疾患」、第2位が「高齢による衰弱」、第3位が「骨折・転倒」です。

そして、この骨折・転倒の原因は加齢による筋力、バランス能力の低下です。年を重ねるにつれ、さまざまな機能が低下し、筋肉も減少します。バランス能力は筋力と歩行能力に密接に関係し、どれか1つでも低下すると他の2つも低下してしまいます。そこで

11月の休日当番医

※診療時間 午前9時～午後5時

月日	医療機関	診療科目	電話番号
2日(日)	上野診療所(川島町)	内科・循環器科	049-297-6633
3日(祝)	たばた小児科(吉見町)	小児科	0493-54-8822
9日(日)	宏仁会 小川病院(小川町)	内科	0493-73-2750
16日(日)	シャローム病院(東松山市)	内科・外科	0493-25-2979
23日(祝)	木下医院(小川町)	内科・外科・小児科	0493-72-0375
24日(振替)	こどもクリニックいとう小児科(東松山市)	小児科	0493-34-4145
30日(日)	福島医院(東松山市)	内科・外科・胃腸科	0493-22-8050

休日や夜間の子どもの急病時に病院に連れて行こうか迷ったら…『小児救急電話番号相談』を利用しましょう。

- ◆NTT ブッシュ回線をご利用の場合：「#8000」
- ◆IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合：☎048-833-7911
- ◆相談時間：(月～土曜日) 午後7時～翌朝7時、(日曜日、祝日、年末年始) 午前9時～翌朝7時