広報まつぶし No.664
発行日：令和6年9月1日

「食欲の秋」がきた
健康意識を1ランクアップしませんか

問合せ
住民ほけん課後期高齢者医療担当
☎991-1884

秋は、食事が美味しくなる季節です。
旬を迎える食べ物は栄養価が高く、価格もお手頃になるので、ぜひ健康を意識しながら、楽しんで食べたいものです。

松伏町でもおいしいものがたくさん収穫されるよ。食べすぎには気をつけて♡

まつぶしPR大使
AKB48 髙橋 彩音

X(旧Twitter)

Instagram

秋が旬の食べ物

お米、いも類、栗、さつまいも、かぼちゃ、ぶどう、なし、柿、きのこ類、など

健康意識「1ランクアップ♪」MEMO

その1 美味しくても、食べる量には気をつけよう。

いも類・栗・かぼちゃ・果物の摂りすぎは、肥満や糖尿病などの生活習慣病の原因になります。

その2 きのこ類を積極的に取り入れよう。

きのこ類は低エネルギー、低糖質かつ食物繊維が豊富です。
血糖値の上昇を抑制する効果が期待できます。

その3 バランスよく食べよう

主食、主菜、副菜をそろえ、彩りを意識すると不足しがちなビタミン、ミネラルなどの栄養素も摂りやすくなります。

松伏町では、**医療費における糖尿病の占める割合が高い状態**にあります。日々のちょっとしたことの積み重ねが、永く健康でいる秘訣です。
まずは日々の食事に対する意識から始めてみませんか？

栄養相談実施中（予約制）
食事のことや栄養のことでお困りのことがあれば活用してください。
問 保健センター
☎992-3170

人口と世帯（8月1日現在）　人口27,961人（▲30）　男14,128人　女13,833人　世帯12,442世帯

今月の納期限　**9月30日（月）**　国民健康保険税3期　介護保険料3期
後期高齢者医療保険料3期　保育料9月分

町税の休日・夜間納税相談窓口

税務課 ☎991-1835

休日　9月29日(日)　9:00～13:00
夜間　9月12日(木)　～20:00

町県民税/固定資産税/軽自動車税〔種別割〕/国民健康保険税の納付及び相談
※納税証明書の交付はできません。

休日証明書等交付窓口（広域交付は除く）

住民ほけん課 ☎991-1866

9月8日(日)、22日(日)　9:00～13:00
住民票/印鑑登録証明書/戸籍証明書/パスポート受取/マイナンバーカード受取(8日のみ)
※マイナンバーカード受取は、前々日まで要電話予約。なお、22日は国のシステムメンテナンスのため、マイナンバーカードに関する業務は停止。

松伏町公式ホームページ

マップーメール

公式 SNS

7月の災害など

火災/1件（10件）
救急/141件（864件）
交通事故/58件（356件）
死者/0人（1人）
※（　）内は1月からの累計

テレドーム

防災行政無線が聞き取れなかった場合、放送内容を確認できます。
☎990-9012
（通話料がかかります）

この広報紙は1部当たり約29.7円（税別・印刷製本費）で作成されています。（再生紙使用）
UD FONT

※スマホで広報紙が読める「マチイロ」については、町ホームページをご覧ください。

編集：総務課　発行：松伏町　〒343-0192　埼玉県北葛飾郡松伏町大字松伏2424番地　TEL 991-1898（直通）　FAX 991-7681　※松伏町の市外局番は「048」です。
開庁時間：8:30～17:15（土・日及び祝日・年末年始を除く。閉庁時間は守衛室☎991-1900へ。）