

# 年末の大そうじにむけて



いよいよ12月になりました。そろそろ大そうじのことを考えていませんか？そこで、ごみの処分方法についてお知らせします。

## 年末のごみ収集について

年末年始のごみ収集は、各家庭に配布しているごみカレンダーのとおり行います。  
ごみ収集が休みの期間は絶対にごみを出さないでください。  
ごみカレンダーを持っていない場合は、役場環境保全課の窓口にて配布しています。

## ごみの直接搬入について

ごみを直接持ち運んで行く場合は、ごみの種類に応じて「東部清掃工場」と「環境美化センター」まで持ち込んでください。施設の開放日は日程表のとおりです。

搬入量に応じて処分手数料が必要な場合があります。

参加団体	53団体
参加人数	約5,338人
可燃ごみ回収量	約989kg
資源物回収量 (草木のチップ処理等を含む)	約20,468kg (うちチップ処理量約14,630kg)
不燃ごみ回収量	約344kg

(※データは11月6日時点で報告のあったものです)

今年度の町内一斉清掃はこれで終わりますが、引き続き環境美化への協力をお願いします。

場合もあります。  
**適正処理困難物**  
消火器やバッテリー、タイヤといったものは町施設での処理ができません。これらを「適正処理困難物」といいます。このようなごみは専門店に引き取ってもらうか、民間のごみ処理業者に処分してもらいましょう。

「環境美化の日」おつかれ様でした！  
10月18日に町内全域で実施した「第22回環境美化の日」のボランティア作業にご協力ありがとうございました。当日はたくさんの方が参加し、道路や公園などがとても綺麗になりました。

## 年末年始日程表

●問い合わせ 役場環境保全課 ☎(293)3113

期 日	ごみ収集	し尿くみ取り	個人持ち込み	
			燃やすごみ (東部清掃工場)	資源物、不燃・埋立ごみ 不燃性粗大ごみ (環境美化センター)
19日(土)	休 み	平常どおり	8:30~12:00	休 み
20日(日)	休 み	休 み	休 み	休 み
21日(月)~22日(火)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00
23日(水)	休 み	休 み	休 み	休 み
24日(木)~25日(金)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00
26日(土)	休 み	平常どおり	★8:30~17:00	★8:30~17:00
27日(日)	休 み	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
28日(月)	可燃物収集 (A B地区)	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00
29日(火)	可燃物収集 (C D地区)	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
30日(水)	プラスチック類収集 (A B C D地区)	休 み	★8:30~17:00	★8:30~17:00
31日(木)	休 み	休 み	休 み	休 み
平成22年1月1日(金) ~1月3日(日)	休 み	休 み	休 み	休 み
1月4日(月)	平常どおり	平常どおり	8:30~17:00	8:30~17:00

★特別開放日

●燃やすごみ 東部清掃工場 ☎(293)5245  
●資源物・不燃・埋立ごみ 環境美化センター ☎(293)1222

個人持ち込みの問い合わせ

## 年末年始の「ごみ収集」と「し尿くみ取り」

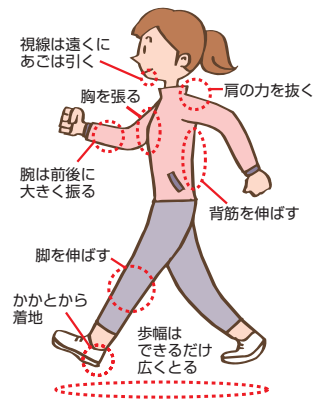
- ①ごみ収集が休みの期間は、絶対にごみを出さないでください。  
②年末の「し尿くみ取り」を依頼する場合は、12月24日(木)午後5時までに、(旬)日野環境センター(2156)に連絡してください。  
③個人で東部清掃工場や環境美化センターに持ち込む場合は、時間に余裕を持ってお願いします。また、搬入量に応じて処分手数料が必要な場合もあります。  
④ごみ搬入車両は4トン車以下に限り、また、搬入量に応じて処分手数料が必要な場合もあります。  
⑤可燃性粗大ごみは金属やガラス類をはずして東部清掃工場へ搬入してください。

# 運動不足を解消しよう



私たちは食事の中からエネルギーを摂取し、身体活動(運動)などで消費しています。この摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていれば、体に余分な脂肪が付かないのですが、このバランスが崩れてくると、余った摂取エネルギーが脂肪として蓄えられてしまいます。ですので、脂肪を減らすためには摂取エネルギーより消費エネルギーを増やすことが必要です。

- 日常生活の中でもっと体を動かそう
- 買い物など外出は徒歩、自転車
- 3階以内なら階段を使う
- 拭き掃除や風呂掃除など家の掃除をする
- ダンダラゆっくり歩かず、運動靴を履いて早足で歩く



- 脱メタボがんばっています！  
大津町ヘルスアップクラブは、脱メタボを目標に週1回、町総合体育館で教室を行っています。クラブではストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニングなどの運動を行っています。月1回は管理栄養士による栄養講話・相談があります。
- ウォーキングを効果的にとり入れよう  
ウォーキングは、いつでもどこでも一人でもできる最も身近な運動です。まずは日常生活で歩く機会を増やし、歩くことに慣れてきたら、運動効果をアップさせるウォーキングを始めましょう。次の点に注意しながら歩くことにより効果的な運動ができます。
- 休日には家で「コロコロせずに」、子どもと遊ぶ
- 駐車場は遠くに停めて歩く

## ヘルスアップクラブ 参加者の声



「毎日、体重や血圧、万歩計の歩数を記録しています。最初は面倒だったけど、体重が落ちていくのを見るのがいいです」  
「教室に参加するうちに、自然と量や内容などを考えて食べるようになった。今は間食も止まりました」  
「関節の痛みがあったけど、運動することによってよくなりました」

運動を長く続けるコツを聞いてみました。  
●仲間と楽しく運動する  
●毎日の運動を記録する  
●すぐに効果は出ないと考えないでください。  
ヘルスアップクラブで仲間と楽しく運動しませんか。参加希望の人は役場健康福祉課まで！

## 新型インフルエンザ予防接種受託医療機関 (追加分)

医療機関名	住所	電話番号
樽美整形外科形成外科医院	大字大津1177	☎(293)2100

対象者	回数	接種費用	自己負担額	助成金額
生活保護受給者	1回目	3,600円	0円	3,600円
	2回目	2,550円	0円	2,550円
その他の優先接種者	1回目	3,600円	1,000円	2,600円
	2回目	2,550円	1,000円	1,550円

大津町では優先接種対象者の接種費用の一部を助成します。町内の医療機関で接種する場合は、自己負担金をお支払いただく。  
●医療機関へ持参するもの  
住所、年齢が確認できるもの(保険証・免許証など)  
●優先接種対象者と確認できる書類・証明書  
●印かん(認印)  
町外の医療機関で接種する場合は、詳しくは役場にお問い合わせください。