協力ください

けられます。

クルできますので、小さな氏った。 子包みなど様々な紙を出すことができ

ください

無い場合は役場で配布

すごみ」の減量に

徹底しましょう!

になる場合もあります。

② マ

クがついて

いなくても対象

✓

クがなくても

対象になるものの例

場合は、町指定のごみ袋や粗ごみを直接施設に持ち込む

大ごみステッカー

は不要です。

平 受付品

日

午前8時30分

正午

午後

· 時 〈

午後5時

料金が発生しますので注意し

重量や大きさによって

●土曜日

午前8時30分~正午

ブラスチック製製品が対象になりま

基本的には

そこで、紙類・プラスチック類の分別をれているというデータが出ています。 再度確認してみ 類と、10%のプラスチック類が混入さ 燃やすごみの中には、 まだ15%の紙

• 凩リバケツ

●園芸用ポリ容器(苗ポット・植木鉢など)

●ヨーグルト・アイスクリームなどの紙製容器●酒・ジュース・洗剤の紙パックなど

●紙類

紙類はその種類に応じて4種類に分

②ダンボ 特に、④では、カタログや封筒、④雑誌・その他の紙類 ①新聞・チラシ

系漂白剤容器は燃やすごみで出してく

※プラスチック類の分別は各家庭に配

●不燃・埋立ごみ、

環境美化センタ

●粗大ごみ

10km 10km 1000円 10km 1000円

ごみ料金になります。

町指定ごみ袋に入らない大きさから粗大

(NOW)

1222

不燃性粗大ごみ、資源物

7

(NOW)

5245

東部清掃工場

以後10㎏ごとに50円加算50~59㎏は2050円

布してある説明チラシを参考にして

どのチューブ類、

食品油の容器、

塩素

●燃やすごみ、可燃性粗大ごみ

マヨネーズ・ケチャップ・はみがき粉な

ているものは、軽く洗い流してくださ

ただし、

食べ物などの汚れが付着し

ごみを直接搬入する場合は?

搬入先

●家庭系ごみ

別して持ち込みましょう。

直接搬入の際もきちんと分

●日曜・祝日 ※環境美化センタ

休み

日 のためにも、

そこで、焼却施設延命: の処理能力をオ 増加すれば数年後にこ 処理能力の最大値は する可能性があります。 「東部清掃工場」の焼却 し、今のまま可燃ごみが 町にある焼却施設 35トンです。

この大きさ以上から、 リサイクルできます

(原寸大)

リサイクルに回しましょう

(汚れた紙

-濡れた紙は除く)。

cm

●プラスチック類

ークがついてい

する

「燃やすごみ」

皆さん の減量を

分別はごみ箱に捨てる際に行いましょう

ごみを後から分別することは手間がかかり、なかな か難しいですね。そこで、ごみ箱を多数用意し、種類 ごとに入れていくことをお勧めします。ごみ分別は誰 か一人に任せるのではなく、家族一人ひとりが意識を もって行いましょう。それがきちんとした分別を継続 できる秘訣です。

ある家庭の分別の様子



とに並んでいました。



外の倉庫には、溜まったごみ をストックする容器が、種類ご



新聞のストッカーを利用して いる家庭は多いですね。



白色トレーやダンボールはこの 様に分けます。中央にあるのは、 電気式の生ごみ処理機です。



紙類・プラスチック類・可燃物 が箱ごとに分かれています。

お風呂で湯ったり、健康法

理解し、緊張をほぐすなど、スト

レス解

消の一つとして有効に利用しましょう。

スポーツ直後は入浴しない

関係があり、その効果や注意点をよく

体も癒したいもの。入浴は健康と深い

・皮ふを清潔にする

人浴の効果

- ・心身の疲労や緊張をとる
- •筋肉の緊張や痛みをやわらげる • 血液やリンパの流れをよくする
- ・神経を落ち着かせる

入浴で気をつけること

ために欠かせませんが、病気を持って ・健康状態にあわせる 入浴は健康的で清潔な毎日を送る

寒い冬は暖かいお湯につかって心も がかかります。血圧が高めの人は、脱 服を脱いで、熱いお湯につかると、心拍 浴を控えましょう。また、寒い脱衣所で が良くなり、血圧が低下 つかるようにしましょう。 衣所を暖めて、ぬるめのお湯に短時間 数や血圧の変動がみられ、身体に負担 り、風邪をひいていたりするときは入 いる人は注意が必要です。熱があった アルコー 飲酒後には入浴しない ルを飲んで入浴すると血行 して心拍数が

ります。脳貧血や心臓発作を起こす恐 れがあるので避けましょう。 言昇するので身体に負担がかなりかか

の入浴は疲労回復にはなりません。汗 皮ふに集まってしまうので、運動直後 もひき、落ち着いてから入浴しましょ 入浴によって血液が筋肉ではなく

浴室の環境整備

がしやすい 高齢者がいる家庭では、浴槽の出入り なっているので、すのこやマットで滑り にくくしましょう。また、足腰が弱った せっけんなどで足元が滑りやすく いように手すりをつけるとい

申し込み・問い合わせ

健康対策係

☎ (№00) №51 役場健康福祉課

●対象 知って得する

おおむね65歳以上で、 入浴制限

● 場 定 員 ●おもな内容

・ヘルシー |虚食

午前10時~午後 講義「上手な温泉午前10時~午後1 「低栄養予防①」

第1回目

「高血圧」

「湯つ 参加者募集!

温泉を活用した健康づくり

30 大津温泉

・講義 ※毎回内容が

・「健康体操」・「温泉入浴、浴中運動実践」

温泉入浴法」

申込期限 2月13日(水)

講義「歩行浴の効果と膝痛予防」午前10時~午後1時10分3月3日(月)

第2回目

ケア・腰痛予防」・「低栄養予防②」講義「温泉を活用した関節痛セルフ」午前10時~午後1時10分3月17日(月)

第3回目

、運動制限のない人66歳以上で、医師による

岩戸の里

破傷風)ワクチン 2種混合(ジフテリア 日~平成14年4月1 日生まれ)

※基礎免疫(*)が不完全の場合は 健康福祉課へ相談してください

3種混合ワクチン(ジフテリア) 日咳、破傷風)を4回接種 ラア、百 ア、百

予防接種を実施していま小学校6年生の児童の就学前の子どもと、

の良いときに指定医療機関で受けま対象者で、接種を希望する人は、体調 しょう。接種期間は3月末までです。 予防接種をまだ接種 しておらず ます

早めに受けるようにしましょう。 ※事前に必ず予約をし、保護者が連 対象者には、予診票と指定医療機 リストを送ります。

れて行ってください。

●対 象 者 混合ワクチン-2期 MR(麻しん・風しん)

就学前の子ども(平成13年4月2

象 者 小学校6年生

対

*基礎免疫とは 1回接種、またはMRワクチンをそれ麻しんと風しんのワクチンをそれないと風しんのワクチンをそれ