



# リサイクルQ&A

## 今回は、ポイ捨てごみの出し方について紹介します



**Q:** 個人やグループでゴミ拾いを実施したのですが、拾ったゴミはどのように出せばいいですか？



**A:** ポイ捨てごみの出し方は次のとおりです。



寒い中、多くの町民の方々が『全集落内環境美化ボランティア』に参加されました。(平成17年12月18日)

### 《ごみの出し方》

- ① 一般ゴミ袋に入れて個人名・グループ名を記入し、『ボランティア』と書いて収集日に出す。
- ② 空き缶・ペットボトル等の資源ゴミは、できる限り分別し、収集日に出す。
- ③ 除草等を行った場合、少量の場合は生ゴミ収集日に資源ゴミ袋で出す。
- ④ 大量にゴミが出た場合は、役場担当課まで連絡し、回収の依頼をする。

※団体名と収集場へゴミを出す日を、役場担当課までご連絡ください。

【お詫びと訂正】 広報おおさき 12月号リサイクルQ&Aの『し尿汲み取り』申込み先の電話番号に誤りがありました。ご迷惑をおかけいたしました関係者にお詫び申し上げます。

大隅衛生企業(有) (誤) TEL 477 - 0338 → (正) TEL 474 - 0338

《問い合わせ先》 大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 476 - 1111 内線 133



## 保健師だより 『今年の目標は決まりましたか?』

**② 運動の時間**  
健康づくりのためには1回の実施時間は20分以上、週に最低3〜5日程度を目標に行うことがよいとされています。

**① 運動の強さ**  
健康づくりのためのウォーキングは競技種目ではありません。笑顔のできるニコニコペースで歩くようにしましょう。

ウォーキングは有酸素運動の代表で、筋肉内に酸素を取り込むことで糖質や脂肪を分解して、肥満を解消します。また、心肺機能が活性化し、血行もよくなるなど、色々な健康効果があります。さらに効果的な運動にするためには次の4つのコツがあります。

**③ 継続すること**  
運動の効果はすぐには現れません。1か月、2か月、半年1年と継続して効果が現れます。

**④ 事故や障害の防止**  
年に一度は健康診断を受けましょう。自覚症状がなくても、何らかの病気が潜んでいる場合があります。治療の方は、運動を実施することで状態がcaえって悪くならないように、主治医に相談してください。今のようない季節は、捻挫などしないように、いつもより十分にストレッチを行うとともに保温に注意してください。また周囲から自立つような衣服を着ましょう。さあみなさん、健康づくりのための目標を立ててみませんか。



健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111 (内線 146・147)