



リサイクルQ&A



Q: 広いビニールシートや長いビニールホースなどは、どのように出したらいいの？

●今回は資源ごみの中でも大きい(広い)物と長い物について紹介します。

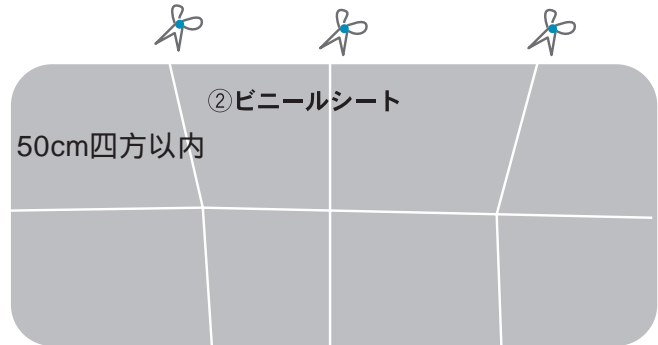


A: ひも状の物は20cm以内に切断します。シート状の物は50cm四方以内に切ってから②プラスチック類の指定袋に入れましょう。

・20cm以内に切ります



・50cm四方以内に切ります



★ワンポイントアドバイス★

※プラ類で大きい・広い・長い物はリサイクルセンターでの機械処理に支障が生じます。

◎プラスチック製の衣装ケースで袋に入らない場合はヒモで縛りましょう。

◎発砲スチロールは袋に入る大きさに破砕してから袋に入れましょう。

◎詳しくは分別の手引きの22ページに掲載されています。

《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

『はじめようウォーキング』

秋風のさわやかな季節。気持ちよくからだを動かしてませんか？
昨年行なった町民アンケートで『1日どのくらいの時間歩きますか？』で「1時間以上」23%、「30分〜1時間」34%、「30分未満」40%、また『1日30分以上早足で歩きますか？』では、「はい」21%、「いいえ」77%という結果が
出ました。
現代は、交通手段の発達などにより、普通に生活しているだけでは、どうしても運動不足になってしまいます。つまり健康を維持・増進するためには、意識してからだを動かすことが必要になってきます。でも、からだを動かすことは「面倒だ」「忙しくて時間がない」と思っていますか。そんな方におすすめなのがウォーキングです。
ウォーキングは、すぐに始められる手軽な運動です。初めは1日のうち10分間だけでもいいのです。始めることが大切です。ウォーキングを続けていくことで、からだを動かすことの気持ち良さ、からだが増え、そして実際に歩くことの変化、そして実際に歩くことの楽しさをぜひ知ってください。



さい。
来月の11月19日(日)は、第1回『くにの松原ウォーキング』が開催されます。大崎町健康運動普及推進員のみなさんが今、一生懸命に準備をすすめています。コースは1km、3km、5kmがあります。私たち大崎町の財産である『くにの松原』の良さを十分に満喫できます。松林の中で森林浴をしながら松風や波の音、虫の鳴き声、木々や草花などが楽しめます。益丸海岸に出て海をながめられるコースもあります。
みなさんぜひ参加してウォーキングを始めるきっかけにしませんか。参加には申込みが必要です。申込み用チラシか電話でお申込みください。

【申込先】大崎町役場 保健センター TEL 476 - 1111 (内線 146・147)