

## 別海町ごみの減量化大作戦!

その58



分別するときは  
リサイクルマークを  
チェックして  
ください

大多数の日用品には、  
リサイクルマークが表示  
されています。

ごみの分別に迷ったと  
きは、表示されている  
マークを確認してくださ  
い。適切な分別によるリ  
サイクルの推進にご協力  
をお願いします。

問合せ／町民生活担当  
(内線1212・1213)

## ■リサイクルマークの例

| マーク | 分別方法等                                                                                                                                                                                                           |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>このマークが表示されているものは「プラスチック製の容器包装」に該当します。</li> <li>飲料の容器でも、このマークが表示されているものがありますので注意してください。</li> <li>リサイクルマークの表示がないプラ製品は「もえないごみ」に分別してください。</li> </ul>                         |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>このマークが表示されているものは「ペットボトル」に該当します。</li> <li>調味料用の容器でも、このマークが表示されているものがありますので注意してください。</li> <li>キャップは「プラスチック製の容器包装」に分別してください。ただし、取り外しが難しいキャップや中栓などは無理に取る必要はありません。</li> </ul> |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>このマークが表示されているものは「紙パック」に該当します。</li> <li>内側がアルミでコーティングされている紙パックは「紙製容器包装・雑がみ」に該当しますので注意してください。</li> </ul>                                                                   |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>このマークが表示されているものは「紙製容器包装・雑がみ」に該当します。</li> </ul>                                                                                                                           |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>これらのマークが表示されているものは「かん」に該当します。</li> <li>一斗缶、食用油の缶および塗料の缶は「もえないごみ」に分別してください。</li> </ul>                                                                                    |

## し尿と家庭廃水のくみ取りのお知らせ



3月のくみ取り地区は、別海、本別海、走古丹、中春別、豊原、美原、尾岱沼、床丹です。

くみ取りが必要な方は、くみ取り月の前月20日までに、お申し込みください。

また、証紙がないと、くみ取りできませんので、事前に必ず別海町収入証紙（し尿処理専用）をご用意ください。

なお、3月までの冬期間は、凍結するため家庭廃水のくみ取りは行いません。

積雪や屋根からの落雪でくみ取り口がふさがっていると、くみ取りできない場合があります。くみ取り口周辺の除雪をお願いします。

## ■申込み

渡邊清掃株式会社 TEL75-2861

フリーダイヤル 0120-57-9310

※携帯電話からはフリーダイヤルにつながりません。

各支所と各連絡事務所でも受け付けできます。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

## 地域情報カレンダー

(令和2年1月25日現在)

| 日    | 曜日 | イベント内容                                                       |
|------|----|--------------------------------------------------------------|
| 2/10 | 水  | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～<br>※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。 |
| 3/10 | 水  | 優良運転者免許更新時講習 交流館ぱらと 13:30～<br>※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。 |

2月2日(火)  
13:00～17:00

2月3日(水)  
9:00～14:00

中標津町役場 会議室 ※事前の予約が必要です。  
予約先／釧路年金事務所 TEL0154-61-6000

社会保険事務  
相談所開設

3月2日(火) 13:00～17:00

3月3日(水) 9:00～14:00

## 献血のお知らせ

令和2年度

## 第3回 献血を実施します

下記の日程で移動献血車「ひまわり号」が町内を巡回します。

| 実施日     | 実施場所            | 受付時間                      |
|---------|-----------------|---------------------------|
| 2月2日(火) | 野付漁業協同組合        | 11:00~12:50               |
|         | J A道東あさひ西春別支所   | 14:50~16:30               |
| 2月3日(水) | J A道東あさひ本所兼別海支所 | 9:00~12:00                |
|         | 中春別農業協同組合       | 13:45~15:00               |
| 2月4日(木) | フクハラ 別海店        | 15:30~17:00               |
|         | 陸上自衛隊別海駐屯地      | 9:00~13:00<br>14:30~16:00 |
| 2月5日(金) | 別海町役場           | 9:00~11:30                |
|         |                 | 13:00~16:00               |

※陸上自衛隊別海駐屯地での献血は、自衛隊員のみを対象としています。

## 福祉課から

年間総献血量は、男性1200ml以内  
女性 800ml以内です。

※献血カード(裏面)に記載されている「次回献血可能日」をご確認の上、ご協力をお願いします。

**400ml献血にご協力を!!**



献血キャラクター  
**けんけつちゃん**

問合せ

日本赤十字社別海町分区分事務局  
(社会福祉協議会内) TEL 75-2148

## いきいき元気あっぷ 健康体操教室日程

9:45~受付 10:00~11:30体操教室

|    | 中央公民館  | 東公民館  | 西春別ふれあいセンター |
|----|--------|-------|-------------|
| 2月 | 4日(木)  | 9日(火) | 16日(火)      |
| 3月 | 11日(木) | 9日(火) | 16日(火)      |

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

**参加費  
無料**

参加  
対象者

- ①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
- ②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動してみたい方(64歳以下でも可)

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。

※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

## 地域包括支援センターから

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

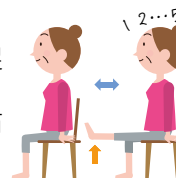
### おうちで「頭」と「体」のエクササイズ!

やっ  
て  
み  
よう!

「頭」を使いながら「体」を動かすことで  
認知症予防の一助になります!

#### 今月のエクササイズ

- イスに座り、背中を伸ばします。
  - 「1、2、3、4、5」と数えながら右足をゆっくり上へ伸ばし上げます。
  - 「6、7、8、9、10」と数えながら右足をゆっくり元の位置へ下げます。
  - 左足も同じように上げ下げしますが、数を数えるのは「10、9、8、7、6」と逆順に数えるようにして足を上げ「5、4、3、2、1」と数えながら足を下げてみましょう。
- ※ゆっくりと数を数えるほど運動強度が上がります。1日5回ずつから始めてみてください。



地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です

■申込み・問合せ/TEL 79-5500(直通) 役場1階福祉部内

## 水産みどり課から

### 風蓮湖への 車の乗り入れには ご注意ください

風蓮湖では毎年冬季になると、わかさぎ釣りなどの遊漁を楽しむ方々にぎわいを見せています。

今シーズンの風蓮湖は例年より氷が薄く大変危険な状況にあり、実際に車が湖に転落する事例も発生しています。風蓮湖での遊漁を良き思い出にするためにも、湖上への車の乗り入れには十分注意をお願いします。

問合せ/水産担当(内線1511)