

分別収集（プラスチック）の追加のお知らせ

平成 20 年 9 月から、分別収集に「その他プラスチック」1 品目を追加します。

プラスチックでも、「出せるもの」と「出せないもの」があります。きれいなプラスチックは貴重な資源になりますのでご協力をお願いします。

「その他のプラスチック」として出せるもの



このマークが付いているものはすべて出せます。

9月1日から収集します。



リキちゃん

他に、スーパーのレジ袋、卵のケース、袋ラーメンの袋、ペットボトルのラベル、「マヨネーズ・ケチャップの容器、シャンプー・洗剤のボトル、弁当・惣菜などの容器」（必ず洗ってください）、洗面器、ボール、塩ビ人形、クリアファイル、レゴブロック、CD、CD ケース、DVD、果物のネット、定規、ハンガー（金具の無いもの）、食器、歯ブラシ（豚の毛を除く）、プラモデル、じょうろ、ホース（ワイヤーの入っていないもの）、照明のかさ、お風呂のふたなど

「その他のプラスチック」として出せないもの

ビニールシート、レジャーシート、ボールペン・シャープペン、医薬品が入っていた容器（飲み薬が入っていたもの、うがい薬）、注射器などの医療器具、汚れ・臭いが付いているもの（肥料袋・芳香剤）、洋服（雨がっぱなど）、家庭菜園で使用しているビニールやマルチ、浮き輪など

注意点

- 100% プラスチックのものに限ります（少しでも他のものが混ざっている場合は必ず外して出してください）。
- 灰色コンテナに入るものに限ります（衣装ケースなどは、粗大ごみ）。
- ビニール袋を出す時は、必ず 1 枚ずつ入れてください。
- マヨネーズや弁当等の容器は、必ずきれいに洗って出してください。
- 収集方法は、灰色コンテナに入れて、肌色フレコンに移します。実績表には、コンテナ〇箱で記入します（アルミ缶と同じ要領をお願いします）。
- シールなどははがして出してください。



ぶんちゃん

「ごみゼロ」目指してがんばろう!!



環境衛生課 ☎ 32-1598

高齢者健康づくり交流事業に参加しませんか!!

高齢者の健康づくりと生きがいを目的に、高齢者の健康づくり交流事業を実施します。

●開催場所 不知火温泉センター

●開催期間 9月～平成 21 年 2 月

●内容（予定）

スケジュール	10:00	温泉センター着
	10:15	健康講話など（入浴など自由行動）
	12:00	昼食（入浴等自由行動）
	15:00	温泉センター発

●対象者

宇城市在住で 65 歳以上（平成 20 年 3 月 31 日現在）の在宅の人

●申し込み方法

団体での申し込みを希望する場合、居住地区の老人クラブ会長さんまでお申し込みください。
※老人クラブのない地区は、嘱託員さんまで申し込んでください。

※個人での申し込みの場合は、高齢介護課または各支所健康福祉係の窓口でお申し込みください。

●申込期限

（前期：9 月～ 11 月） 8 月 29 日（金）

（後期：12 月～ 2 月） 11 月 28 日（金）



●その他

送迎は、温泉センターのマイクロバスを使用します（無料）。入浴料、昼食の惣菜代は市が負担します。ただし、昼食時のおにぎりはご持参ください。※おにぎりは温泉センターで販売しています。飲酒はご遠慮ください。日程、集合同所などの詳細は、後日通知します。

☎ 高齢介護課高齢者支援係 ☎ 32-1111

宇城市各支所健康福祉係

三角支所 ☎ 53-1111

不知火支所 ☎ 33-1111

小川支所 ☎ 43-1111

豊野支所 ☎ 45-2111

高齢者のための体力向上トレーニング筋力アップ事業に参加してみませんか!

体力に衰えを感じていませんか?

宇城市では快適な日常生活を過ごせるよう、体力づくりを実施しています。

筋力アップ事業は全国的にも行われている事業で、毎週 1 回、3 カ月間（計 12 回）のトレーニングを行い、筋力アップ体操などを学びながら体力向上を図ることを目的としています。トレーニングは、参加者の能力に応じて理学療法士などの専門スタッフが個別に指導します。爽快感を味わえる運動量で行いますので、生活改善に十分な効果が期待できます。どうぞお気軽にご参加ください。

☎ 高齢介護課介護保険係

☎ 32-1111（内線 1143～1145）



教室開催予定

三角会場
「ふれあいの館」

第 1 期：終了
第 2 期： 8 月 8 日～10 月 24 日（12 回）
第 3 期： 11 月～ 1 月（12 回）
※実施時間 午後 1 時～午後 3 時まで（2 時間）

松橋会場
「ウイングまっせ」

第 1 期： 8 月 20 日～11 月 5 日（12 回）
第 2 期： 10 月 9 日～12 月 24 日（12 回）
第 3 期： 1 月～ 3 月（12 回）
※実施時間 午前 9 時 30 分～午前 11 時 30 分まで（2 時間）

対象者 ①おむね 65 歳以上の人
②日常生活で体力に衰えを感じている人
（注）介護保険サービスなどの利用者は除きます。

内容 家庭でもできる筋力アップ体操を中心にストレッチ体操などとあわせて楽しみながらできるプログラムを実施します。

場所 三角会場「ふれあいの館」（三角公民館前）
松橋会場「ウイングまっせコミュニティアリーナ」

定員 1 教室あたり 15 人

期間 1 教室あたり 3 カ月（毎週 1 回 2 時間程度の教室合計 12 回）

参加料 6,000 円（500 円 × 12 回）※傷害保険料を含みます。