

令和6年度



令和6年4月～令和7年3月

幸手市 健康・環境 カレンダー

「混ぜればごみ
分ければ資源」
を合言葉に!



5

外国語版ごみの出し方・分け方

English



Português



中文



- 中1～4丁目、北3丁目
- 吉野、吉野1丁目
- 戸島、戸島1・2丁目
- 神扇、平野、中野、長間
- 天神島、天神島1丁目
- 平須賀、平須賀1・2丁目
- 栄1・2番

主な内容

保健・予防

- 妊娠・出産・育児を切れ目なくサポート… 14ページ
- 赤ちゃんが生まれたら・乳幼児健康診査・
- 各種相談事業等… 15ページ
- 予防接種… 16・17ページ
- 市内医療機関一覧… 18・19ページ
- 各種検診… 20ページ
- 成人の健康・コバトンALKOOマイレージ・
- こころの健康・地域ケア拠点「菜のはな」 21ページ
- 循環器疾患の予防に取り組もう… 22ページ

環境

- 燃やせるごみの出し方… 23ページ
- 燃やせないごみの出し方・有害ごみの出し方… 24ページ
- 危険ごみの出し方・粗大ごみの出し方… 25ページ
- その他プラの出し方(プラスチック製の容器包装) 26ページ
- かん・びん・ペットボトルの出し方… 27ページ
- 紙の出し方・布の出し方… 28ページ
- 資源物の持去り対策について・普段から、街をきれいにしましょう! 29ページ
- 持去り禁止チラシ(切り取ってご利用ください)… 30ページ
- 家庭から出る枝木等の処理方法について・
- 一時多量ごみの搬入… 31ページ
- 市で処理できないもの・事業ごみについて… 32ページ
- テレビ・エアコン・洗濯機・衣類乾燥機・冷蔵庫・冷凍庫の処分方法 33ページ
- パソコンの処分方法… 34ページ
- 使用済小型家電製品のリサイクル… 35ページ
- 環境掲示板… 36ページ
- ごみ分別一覧表… 37・38・39ページ
- 粗大ごみ収集日程表… 40ページ



★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
 △：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ

環境課：☎0480-48-0331
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
		1	赤口	2	先勝	3	友引	4	先負	5	仏滅	6	大安
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
7	赤口	8	先勝	9	先負	10	仏滅	11	大安	12	赤口	13	先勝
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
					乳幼児健康相談								
14	友引	15	先負	16	仏滅	17	大安	18	赤口	19	先勝	20	友引
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
											成人健康相談・食生活相談		
21	先負	22	仏滅	23	大安	24	赤口	25	先勝	26	友引	27	先負
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
			乳幼児健康相談										
28	仏滅	29	大安 昭和の日	30	赤口	※法律などの改正により祝日、休日に変更になる場合があります。							
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ								

- 燃やせるごみ**
 - ・生ごみ ・くつ
 - ・バッグ ・皮製品
 - ・落葉、草
 - ・枝(直径5cm・長さ50cm以内※これより大きいときは、切ってください。)など
 - ※指定ごみ袋で出す。
- 燃やせないごみ**
 - ・金属類
 - ・プラスチック類
 - ・ガラス類
 - ・一辺50cm未満の電化製品など
 - ※透明か半透明の袋で出す。
- 粗大ごみ**
 - 一辺50cm以上のもの
 - ・家具類
 - ・ふとんなど
 - ※そのまま出す。
 - ※無料収集だが、収集できないものもある。
 - ※収集日は裏表紙。
- 資源物**
 - ・かん
 - △ ◎ マークのもの
 - 飲料用、食料用
 - ※つぶさないで出す。
 - ・びん
 - 飲料用、食料用
 - ※コンテナに寝かす。
 - ・ペットボトル
 - △ ◎ マークのもの
 - ※ふたとラベルを取って、つぶしてからネット袋に入れる。
 - ・紙
 - 新聞紙、雑誌・雑がみ、段ボール、紙パック
 - ※しばって出す。
 - ・布
 - 服、毛布、タオル、シーツ、カーテンなど
 - ※透明か半透明の袋で出す。
 - ・その他プラ
 - △ ◎ マークの容器や包装類
 - ※透明か半透明の袋で出す。

【広告】 浄化槽保守点検

点検は地元 に任せて安心!

(株) アクアケア

幸手市大字戸島561-1
 ☎0480-53-7787



【広告】 浄化槽工事・管工事業登録店

タニ建設工業

幸手市千塚723 TEL/FAX:0480-42-0555
 担当 090-2749-0182 (須藤)

川から海へ
水をきれいにする

毎日浄化槽を埋設しています!
 補助金を使って単独槽から
 合併浄化槽に入れ替える方が
 増えています!
 お気軽にご相談ください(#^^#)



★: Burnal garbage □: Unburn garbage
 △: Bottles,Cans,PETbottle ●: Paper,Fabric
 ◎: Plastic containers

健康増進課 ☎0480-42-8421
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
浄化槽の適正な維持管理できれいな川を守りましょう! 単独処理浄化槽は合併処理浄化槽へ転換を。						1	先勝	2	友引	3	先負 憲法記念日 かん・びん ペットボトル	4	仏滅 みどりの日
5	大安 こどもの日	6	赤口 振替休日 燃やせるごみ	7	先勝 その他プラ ◎ 乳幼児健康相談	8	仏滅 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ □	9	大安 燃やせるごみ	10	赤口 紙・布 ●	11	先勝
12	友引	13	先負 燃やせるごみ	14	仏滅 その他プラ ◎	15	大安	16	赤口 燃やせるごみ	17	先勝 かん・びん ペットボトル △ 成人健康相談・食生活相談	18	友引
19	先負	20	仏滅 燃やせるごみ	21	大安 その他プラ ◎ 乳幼児健康相談	22	赤口 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ □	23	先勝 燃やせるごみ	24	友引 紙・布 ●	25	先負
26	仏滅	27	大安 燃やせるごみ	28	赤口 その他プラ ◎	29	先勝	30	友引 燃やせるごみ	31	先負		

めざせ!
健康長寿

『暑い日は、涼しい環境、こまめな飲水、日差しを避けて、計画的な熱中症予防を』

予防① 熱中症警戒アラートを確認：テレビ、ラジオ、メール配信
 予防② 暑さを避ける：日傘・帽子・涼しい服装、日陰など涼しい場所
 予防③ こまめに水分補給：目安は1時間ごとにコップ1杯
 予防④ 涼しい環境をつくる：扇風機やエアコンを活用(エアコン点検忘れずに)
 予防⑤ 周りの人にも気配り：暑くなる日は、家族・友人・近所の仲間で声をかけあ
 予防⑥ 「おかしいな!」と思ったら早目に受診：受診に迷ったとき「#7-119」に電話

☆幸手市シルバー人材センター☆
新会員 歓迎!
 幸手市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方!
 電話 44-0774 E-mail:satteshi@sjc.ne.jp

動物は責任をもって飼いましょう
 散歩中の排泄物の処理・無駄吠えしないつけ・放し飼いをしないなど周辺に迷惑をかけないよう、責任をもって飼いましょう。猫は室内飼いをしましょう。

詳しいごみの出し方は、23ページ以降をご覧ください。



★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
 △：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ

健康増進課：☎0480-42-8421
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
外来種のカミキリムシを見つけたら 外来種のカミキリムシが県内の複数の地域で発見され、被害の拡大が懸念されます。見つけ次第、市販の殺虫剤等を用いて捕殺してください。【クビアカツヤカミキリ】成虫の期間／6月～8月 桜などバラ科の樹木を好んで産卵し幼虫の食害により枯死させます。【ツヤハダゴマダラカミキリ】成虫の期間／5月～10月 アキニレやカツラの樹木を好んで産卵し幼虫の食害により枯死させます。												1	仏滅
2	大安	3	赤口	4	先勝	5	友引	6	大安	7	赤口	8	先勝
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
		乳幼児健康相談											
9	友引	10	先負	11	仏滅	12	大安	13	赤口	14	先勝	15	友引
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
										成人健康相談・食生活相談			
16	先負	17	仏滅	18	大安	19	赤口	20	先勝	21	友引	22	先負
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
			乳幼児健康相談										
23	仏滅	24	大安	25	赤口	26	先勝	27	友引	28	先負	29	仏滅
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
30	大安	健康は年に1度の検診から!! 幸手市では、がん検診等、さまざまな検診を行っています。詳しくは20ページの各種検診のご案内に合わせて、広報さつて等で日程をご確認ください。検診は健康づくりのキホンです!!						建物解体 立木伐採 物置・カーポート等撤去 草刈り 不用品処分 JWQ 日本環境管理(株) TEL 0480-47-2260		成人健康相談・食生活相談			



『口腔ケアで“全身の健康維持”』
 口腔ケアは、全身の健康維持に重要です。口腔内の細菌が増えると誤嚥性肺炎のリスクが高まったり、血糖値が下がりにくくなることで糖尿病が発症・進行しやすくなります。定期的に歯科医院を受診し、歯周病やむし歯の早期発見・早期治療をしましょう。また、ブラッシング指導を受けて、自分に合った歯磨き習慣を身につけましょう。

★: Burnal garbage □: Unburn garbage
 △: Bottles,Cans,PETbottle ●: Paper,Fabric
 ◎: Plastic containers


環境課 ☎0480-48-0331
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
		1	赤口 燃やせるごみ ★	2	先勝 ◎ その他プラ 乳幼児健康相談	3	友引	4	先負 ★ 燃やせるごみ	5	仏滅 △ かん・びん ペットボトル	6	赤口
7	先勝	8	友引 ★ 燃やせるごみ	9	先負 ◎ その他プラ	10	仏滅 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	11	大安 ★ 燃やせるごみ	12	赤口 ● 紙・布	13	先勝
14	友引	15	先負 海の日 ★ 燃やせるごみ	16	仏滅 ◎ その他プラ	17	大安	18	赤口 ★ 燃やせるごみ	19	先勝 △ かん・びん ペットボトル	20	友引
21	先負	22	仏滅 ★ 燃やせるごみ 乳幼児健康相談	23	大安 ◎ その他プラ	24	赤口 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	25	先勝 ★ 燃やせるごみ	26	友引 ● 紙・布 成人健康相談・食生活相談	27	先負
28	仏滅	29	大安 ★ 燃やせるごみ	30	赤口 ◎ その他プラ	31	先勝						



**その他プラに
混ぜないで!**

その他プラへの電子機器の混入が多くなっています。
 電子機器に含まれる乾電池やリチウムイオン
 電池等の混入は爆発や火災の原因となります。
 電子機器は電池を抜いて「燃やせないごみ」で出してください。



【広告】 産業廃棄物収集運搬 排水管路高圧洗浄

有限会社 遠藤商事

浄化槽の点検・清掃
 排水管のつまり直しなど
困った時は、お電話下さい。

杉戸町高野台東 1-1-5
 TEL 0480-31-0882



本社 / 草加市 越谷支店・杉戸支店

【広告】 事業所から出る、飲料用
缶・ペットボトルの回収を承ります

株式会社 セントラル・アメニティ
 〒340-0111 幸手市北2丁目18番1号
 電話 0480-44-3116 <http://ca3.co.jp/>



詳しいごみの出し方は、23ページ以降をご覧ください。



★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
△：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ

健康増進課：☎0480-42-8421
施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
空き地の維持管理を徹底しましょう 空き地に雑草や雑木が生い茂ると、害虫・不法投棄・火災・犯罪などを誘発し、所有者以外の人にも悪影響があります。土地の維持管理を適正に行うことは所有者の責務です。市民のみなさんの衛生的で良好な生活環境を維持するためにも、空き地の所有者は、管理の徹底をお願いします。								1 ★	友引 燃やせるごみ	2 △	先負 かん・びん ペットボトル	3	仏滅
4	先勝	5 ★	友引 燃やせるごみ	6 ◎	先負 その他プラ	7	仏滅	8 ★	大安 燃やせるごみ	9 ●	赤口 紙・布	10	先勝
11	友引 山の日	12 ★	先負 振替休日 燃やせるごみ	13 ◎	仏滅 その他プラ	14 □	大安 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	15 ★	赤口 燃やせるごみ	16 △	先勝 かん・びん ペットボトル	17	友引
18	先負	19 ★	仏滅 燃やせるごみ	20 ◎	大安 その他プラ	21	赤口	22 ★	先勝 燃やせるごみ	23 ●	友引 紙・布	24	先負
25	仏滅	26 ★	大安 燃やせるごみ	27 ◎	赤口 その他プラ	28 □	先勝 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	29 ★	友引 燃やせるごみ	30	先負	31	仏滅

めざせ!
健康長寿

**スキマ時間で
Let's筋トレ**

- 腕立て伏せ**
- 壁の前に立ち、肩幅より広めに手をつく
 - ゆっくり呼吸をしながら壁に顔を近づける
 - 壁から顔を離す(繰り返し)
- ※腰が反らないように気を付ける



- スクワット**
- 足を肩幅よりやや広めに、つま先はかかとから約30度外向きに開いて立つ
 - いすに腰かけるように、5~6秒かけてお尻をおろし、5~6秒かけて元に戻す
- ※膝はつま先より前に出さず、90度より深く曲げない



自分の適正体重知っていますか?

適正体重は最も病気になりにくい体重です。自分の身長から適正体重を計算することができます。
身長(m)×身長(m)×22=適正体重
毎日体重をチェックして、適正体重を維持することが健康づくりに大切です。



浄化槽・生し尿清掃
幸手衛生社(有)
幸手市北3-3-6

TEL 42-2369
FAX 42-3169



★: Burnal garbage □: Unburn garbage
 △: Bottles,Cans,PETbottle ●: Paper,Fabric
 ◎: Plastic containers

環境課 : ☎0480-48-0331
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
1	大安	2	赤口 燃やせるごみ★	3	友引 ◎ その他プラ	4	先負	5	仏滅 燃やせるごみ★	6	大安 △ かん・びん ペットボトル	7	赤口
8	先勝	9	友引 燃やせるごみ★	10	先負 ◎ その他プラ	11	仏滅 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	12	大安 燃やせるごみ★	13	赤口 ● 紙・布	14	先勝
15	友引	16	先負 敬老の日 燃やせるごみ★	17	仏滅 ◎ その他プラ 乳幼児健康相談	18	大安	19	赤口 燃やせるごみ★	20	先勝 △ かん・びん ペットボトル 成人健康相談・食生活相談	21	友引
22	先負 秋分の日	23	仏滅 振替休日 燃やせるごみ★	24	大安 ◎ その他プラ	25	赤口 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	26	先勝 燃やせるごみ★	27	友引 ● 紙・布	28	先負
29	仏滅	30	大安 燃やせるごみ★ 乳幼児健康相談	<p>悪質商法・多重債務など消費生活に関する相談を受け付けています。 幸手市消費生活センター TEL 0480-43-1111 内線192 相談日 毎週月～金曜日(祝日等を除く) 10:00～12:00/13:00～15:30 場所 幸手市役所内</p>									



たばこのマナーを守りましょう

喫煙マナーの向上にご協力をお願いします
 ■歩きタバコはやめましょう。
 ■たばこのポイ捨てはやめましょう。
 ■たばこを吸わない人への配慮をお願いします。

野焼きは禁止です



適法な焼却施設以外で廃棄物(ごみ)を燃やすことを「野焼き」と言い、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で原則として禁止されています。※農家等を営むためにやむを得ないものとして行われるものは例外的に認められています。

みんな大切「早寝、早起き、朝ごはん」

体調不良などの原因の一つに生活リズムの乱れがあげられます。早寝早起きをして、日中に陽を浴びることで生活リズムを整えましょう。また、朝食を食べると体温が上昇し、1日の活動を始める準備が整い、基礎代謝も高まります。早寝、早起き、朝ごはんは、生活リズムのズレを解消し、健康に過ごすための大切な習慣です。

詳しいごみの出し方は、23ページ以降をご覧ください。

10月 2024 OCTOBER

★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
 △：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ

環境課：☎0480-48-0331
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
				1	赤口 その他プラ ◎	2	先勝	3	先負 燃やせるごみ ★	4	仏滅 かん・びん ペットボトル △	5	大安
6	赤口	7	先勝 燃やせるごみ ★ 乳幼児健康相談	8	友引 その他プラ ◎	9	先負 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ □	10	仏滅 燃やせるごみ ★	11	大安 紙・布 ●	12	赤口
13	先勝	14	友引 スポーツの日 燃やせるごみ ★	15	先負 その他プラ ◎	16	仏滅	17	大安 燃やせるごみ ★	18	赤口 かん・びん ペットボトル △ 成人健康相談・食生活相談	19	先勝
20	友引	21	先負 燃やせるごみ ★	22	仏滅 その他プラ ◎	23	大安 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ □	24	赤口 燃やせるごみ ★	25	先勝 紙・布 ●	26	友引
27	先負	28	仏滅 燃やせるごみ ★	29	大安 その他プラ ◎ 乳幼児健康相談	30	赤口	31	先勝 燃やせるごみ ★				



10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品ロス削減の工夫にご協力をお願いします！

- 冷蔵庫などを整理し、食品を上手に使い切りましょう！
- 必要な分だけを購入し、棚の手前から取るようにしましょう！

10月はピンクリボン月間です！

乳がんの早期発見・早期治療の必要性を広め、乳がんで命をおとす人を減らしていくために、毎年10月は「ピンクリボン月間」とされています。女性でかかるがんのトップは乳がんですが、乳がんは、早期発見・早期治療により治療する可能性が高いがんでもあります。まずは、乳がん検診を受診して自分の健康管理をしましょう！





★: Burnal garbage □: Unburn garbage
 △: Bottles,Cans,PETbottle ●: Paper,Fabric
 ◎: Plastic containers

健康増進課 : ☎0480-42-8421
 施設の場所は表紙をご覧ください。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」 11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を次世代へと保護・継承していくことの大切さについて考えてみましょう。 和食には日本人が大切にしてきた自然を尊重する心や習わしや多くの知恵が詰まっています。					1 △ 仏滅 かん・びん ペットボトル	2 大安
3 赤口 文化の日	4 ★ 先勝 振替休日 燃やせるごみ	5 ◎ 友引 その他プラ	6 先負	7 ★ 仏滅 燃やせるごみ	8 ● 大安 紙・布	9 赤口
10 先勝	11 ★ 友引 燃やせるごみ	12 ◎ 先負 その他プラ 乳幼児健康相談	13 □ 仏滅 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	14 ★ 大安 燃やせるごみ	15 △ 赤口 かん・びん ペットボトル 成人健康相談・食生活相談	16 先勝
17 友引	18 ★ 先負 燃やせるごみ	19 ◎ 仏滅 その他プラ	20 大安	21 ★ 赤口 燃やせるごみ	22 ● 先勝 紙・布	23 友引 勤労感謝の日
24 先負	25 ★ 仏滅 燃やせるごみ 乳幼児健康相談	26 ◎ 大安 その他プラ	27 □ 赤口 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	28 ★ 先勝 燃やせるごみ	29 友引	30 先負



めざせ!
健康長寿

インフルエンザにかからないようにするために:
 ●流行前のワクチン接種
 ●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
 ●外出後の手洗い
 ●人混みを避ける
 ●適度な湿度の保持(50〜60%)
 ●室内ではこまめに換気する

秋のがん検診が始まります!
 今年度のがん検診はもうお済みですか?がん治療の決め手は早期発見・早期治療です。あなたとあなたの大事な家族のために、どうぞご利用ください。(20ページ参照)

【広告】 **事業所から出る、飲料用缶・ペットボトルの回収を承ります**
 株式会社 セントラル・アメニティ
 〒340-0111 幸手市北2丁目18番1号
 電話 0480-44-3116 <http://ca3.co.jp/>

「フードドライブ」ってなに?
 各家庭で使いきれない未使用の食品を集め、集めた食品を必要とされる団体や個人へ寄贈する活動です。



詳しいごみの出し方は、23ページ以降をご覧ください。



★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
 △：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ

環境課：☎0480-48-0331
 施設の場所は表紙をご覧ください。

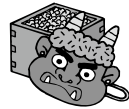
日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	
1	大安	2 ★ 燃やせるごみ	赤口	3 ◎ その他プラ	先勝	4	友引	5 ★ 燃やせるごみ	先負	6 △ かん・びん ペットボトル	仏滅	7	大安	
8	赤口	9 ★ 燃やせるごみ 乳幼児健康相談	先勝	10 ◎ その他プラ	友引	11 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	先負	12 ★ 燃やせるごみ	仏滅	13 ● 紙・布	大安	14	赤口	
15	先勝	16 ★ 燃やせるごみ	友引	17 ◎ その他プラ	先負	18	仏滅	19 ★ 燃やせるごみ	大安	20 △ かん・びん ペットボトル 成人健康相談・食生活相談	赤口	21	先勝	
22	友引	23 ★ 燃やせるごみ	先負	24 ◎ その他プラ 乳幼児健康相談	仏滅	25 □ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	大安	26 ★ 燃やせるごみ	赤口	27 ● 紙・布	先勝	28	友引	
29	先負	30 ★ 燃やせるごみ	仏滅	31 ◎ ごみ収集なし	赤口	適正飲酒を身に着けよう! アルコールの適量は、日本酒なら一合、ビールなら中瓶1本、酎ハイなら1缶程度です。 女性や高齢者はこの半分の量とされています。お酒は適量であれば、疲労回復やスト レス解消に役立ちます。しっかりと食事を食べながらお酒を飲むことも大切です。 適正飲酒＝正しいお酒の飲み方を身に着けて、自分の健康を守りましょう。								



**資源物の店頭回収を
 利用してみませんか？**

スーパーなどの店頭回収は、回収ボックスを設置して色々な資源物を回収しています。営業時間内であれば、市の回収日以外の日に出すこともでき、一部の店舗ではポイントが付与されることもあります。店頭回収を利用し循環型社会づくりへの協力をお願いします！

12月31日から1月3日までのごみ収集は行いません。
 12月末および1月のごみ収集時間がずれることがありますので、ご注意ください。
 年末年始はごみが多量に出ますので、収集車両を増やし、ルートを変更しながら収集します。
 必ず収集日の朝8時30分までに出してください。



★：もやせるごみ □：もやせないごみ・ゆうがいごみ・きけんごみ
△：かん・びん・ペットボトル ●：かみ・ぬの ◎：そのたプラ


環境課：☎0480-48-0331
施設の場所は表紙をご覧ください。

日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
 <h2>定期予防接種はお済みですか？</h2> <p>予防接種は公費で受けられる年齢を過ぎてしまうと実費になってしまいます。 予防接種は自分自身だけでなく、病気の蔓延を防ぎます。 詳しくは、「予防接種」のページをご覧ください。</p>												1	仏滅
2	大安	3	赤口	4	先勝	5	友引	6	先負	7	仏滅	8	大安
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
9	赤口	10	先勝	11	友引	12	先負	13	仏滅	14	大安	15	赤口
		★	燃やせるごみ	◎	建国記念の日 その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
			乳幼児健康相談								成人健康相談・食生活相談		
16	先勝	17	友引	18	先負	19	仏滅	20	大安	21	赤口	22	先勝
		★	燃やせるごみ	◎	その他プラ			★	燃やせるごみ	△	かん・びん ペットボトル		
23	友引	24	先負	25	仏滅	26	大安	27	赤口	28	友引		
	天皇誕生日	★	燃やせるごみ	◎	その他プラ	□	燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ	★	燃やせるごみ	●	紙・布		
			振替休日										
			乳幼児健康相談										



犬の登録と狂犬病予防注射

生後91日を過ぎた犬は、市への登録（未登録の場合）と毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。
詳しくは、環境課（☎48-0331）までお問い合わせください。



〔広告〕

浄化槽・生し尿清掃
幸手衛生社(有)
幸手市北3-3-6

TEL 42-2369
FAX 42-3169




不法投棄は犯罪です！

「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により、みだりに廃棄物を不法投棄すると、「5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰金（法人に対しては3億円以下の罰金）」に処せられる場合があります。



★: Burnal garbage □: Unburn garbage
 △: Bottles,Cans,PETbottle ●: Paper,Fabric
 ◎: Plastic containers

健康増進課 ☎0480-42-8421
 施設の場所は表紙をご覧ください。


日	SUN	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT
事業所から出る、飲料用缶・ペットボトルの回収を承ります  株式会社 セントラル・アメニティ 〒340-0111 幸手市北2丁目18番1号 電話 0480-44-3116 http://ca3.co.jp/						骨粗しょう症とは、骨量が減ることで、骨折しやすくなる病気です。 【骨粗しょう症を予防する日常生活のポイント】 ・食事ではカルシウムとビタミンD、ビタミンKを摂取する。 ・日光浴(15～30分程度)をする。 ・適度な運動を毎日続ける。 ・骨粗しょう症検診で自分の骨量をチェック!! 						1	先負
2	仏滅	3	大安	4	赤口	5	先勝	6	友引	7	先負	8	仏滅
		★ 燃やせるごみ	◎ その他プラ 乳幼児健康相談					★ 燃やせるごみ		△ かん・びん ペットボトル			
9	大安	10	赤口	11	先勝	12	友引	13	先負	14	仏滅	15	大安
		★ 燃やせるごみ	◎ その他プラ			□ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ		★ 燃やせるごみ		● 紙・布 成人健康相談・食生活相談			
16	赤口	17	先勝	18	友引	19	先負	20	仏滅 春分の日	21	大安	22	赤口
		★ 燃やせるごみ 乳幼児健康相談	◎ その他プラ					★ 燃やせるごみ		△ かん・びん ペットボトル			
23	先勝	24	友引	25	先負	26	仏滅	27	大安	28	赤口	29	先負
		★ 燃やせるごみ	◎ その他プラ			□ 燃やせないごみ 有害ごみ 危険ごみ		★ 燃やせるごみ		● 紙・布			
30	仏滅	31	大安	広告 ☆幸手市シルバー人材センター☆ 新会員 歓迎! 幸手市在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方! 電話 44-0774 E-mail:satteshi@sjc.ne.jp  									

めざせ!
健康長寿



3月は「自殺対策強化月間」です。

ひとりでは悩まないでください。
 こころの相談等(21ページ参照)に相談を。
 ●あなたの気付きが大切な人の支えに。
 「眠れない」「食欲がない」等の周りの人の「ちよつとした違い」に気付いたら、声をかけ、話を聞いてあげてください。



あなたもゲートキーパー

詳しいごみの出し方は、23 ページ以降をご覧ください。