

# Information

## お知らせ

### 年末の家庭ゴミ搬入は指定された日に出そう

今年も残りわずかとなり、年末の大掃除を始める時期となりました。年末は、大掃除で出たごみを環境保全センターへ直接搬入する人が増え、大変混み合います。

環境保全センターの営業日を「家庭ごみ収集カレンダー」で確認し、早めに搬入するようにしましょう。また、ごみ集積所に出される家庭ごみの量も多くなります。ごみが散乱しないように、マナーを守ったごみ出しを心掛けてください。

※家庭ごみは、収集当日の0時～8時までに町内会指定場所へ出してください。

#### ■年末年始の直接搬入休業日

12月28日(土)～1月5日(日)

#### ■収集されない日

①可燃物 12月31日(火)～1月3日(金)

②可燃物以外 12月29日(日)～1月3日(金)

※詳細は「家庭ごみ収集カレンダー」でご確認ください。

#### 照会 環境課

☎0537(8)1162

#### 環境保全センター

☎0548(58)0044

### 介護で腰痛や肩こりに悩まされていませんか

介護をする際、ご自身の体で気になることはありませんか。

「第4回介護者教室」では、理学療法士が介護者の「腰痛」や「肩こり」などを予防するための運動を紹介します。ご自身の体を見つめなおし、体の状態を整えましょう。

**対象** 介護をしている人。介護に関心がある人

**日時** 令和2年1月29日(水)13時30分～15時

**場所** 市役所西館3階健診ホール  
**照会・申し込み** 高齢者支援課  
**域包括支援センター**

☎0537(8)1167

### 「骨粗しょう症検診」未受診者はぜひ受診を

骨がもろくなると骨折や寝たきりの原因となります。特に女性は定期的な検査を受けて骨量を確認することが重要です。

本年度の骨粗しょう症検診の未受診者を対象に、追加の日程を設けました。この機会にぜひ受診しましょう。

#### 対象者

平成31年4月1日現在で40・45・50・55・60・65・70歳の女性のうち、本年度受診していない人

**検診場所** 市立御前崎総合病院健診センター

**検査内容** 問診・エックス線による骨塩量測定

**金額** 500円

**検診期間** 令和2年1月20日(月)～令和2年2月28日(金)

**予約期間** 令和2年2月19日(水)まで(定員があるため、お早めにお申し込みください)

**照会・申し込み** 健康づくり課  
☎0537(8)1123

### 合併処理浄化槽は保守・法定点検が義務

合併処理浄化槽は、家庭からの生活排水をきれいな水に浄化して、地域の快適な生活環境を守る役割を担っています。

浄化槽法では、年3回以上の保守点検、年1回以上の清掃、毎年1回の法定検査が義務付けられています。きれいな水環境を守るために必ず清掃をし、検査を受検しましょう。

また、単独処理浄化槽を使用中の人は合併処理浄化槽への転換をご検討ください。

**申し込み** 一般財団法人静岡県生活科学検査センター

☎054(621)5030

#### 照会 上下水道課

☎0537(8)1126

### 本や雑誌の付録を無料で配布します

図書館で購入した本や雑誌についてきた付録を利用者の皆さまに配布します。

**日時** 令和2年1月4日(土)9時～付録が無くなり次第終了

**配布条件** 当日、図書館に資料を借りて来てくれた人が対象となります。1人につき1つ好きな付録をお選びいただけます。

※先着順で1人1回限り(確認のためレシートを提示していただきます)

**場所** 市立図書館 1階  
**照会** 図書館アスパル  
☎0537(8)8181

### 世代を超えて支え合う仕組みを考えよう

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう世代を超えて支え合う仕組みについて考える「地域ささえあい講演会」を開催します。参加費は無料です。

※事前予約は不要(定員100人)

**日時** 令和2年1月25日(土)10時  
**場所** 研修センター2階大研修室  
**講師** 東北福祉大学高橋誠一教授

#### 照会・申し込み 高齢者支援課

☎0537(8)1118