



リサイクルQ&A

今回は、『引越しごみ』の出し方についてご紹介します



Q: 引越しなどで、ごみ回収の指定日に収集所に出せない場合のごみの出し方は?



A: 収集所へ出せない場合の引越しごみの出し方は次のとおりです。

《一般ごみの出し方》

- ①指定袋に入れて清掃センターへ直接搬入する。
- ②粗大ごみ戸別回収のついでに回収を依頼する。

(有料)

※清掃センターは、日曜・祝日は休みです。

※搬入時間：午前9時～午後4時まで（正午～午後1時の間は搬入できません。）

《資源ごみの出し方》

- ①粗大ごみ戸別回収のついでに回収を依頼する。(有料)
- ②役場で搬入の許可申請を行い、そおりサイクルセンターへ直接搬入する。(引越しごみ限定)

(指定日および搬入時間：原則毎週木曜日午前9時～午後4時まで)

《粗大ごみの出し方》

- ①そおりサイクルセンターへ戸別回収の依頼をする。(無料)
- ②清掃センターへ直接搬入する。

【問い合わせ先】

- 一般ごみ・粗大ごみの搬入は、清掃センターへ TEL 475 - 2328
- 粗大ごみ戸別回収の依頼は、(有)そおりサイクルセンターへ 申込専用番号 477 - 2455
- 大崎町役場 福祉課 環境係 TEL 476 - 1111 (内線 133)



保健師だより

『睡眠』

抱えていると言われます。『睡眠』は、日中働いて疲れた脳や体を休ませて疲労を解消し、明日へのエネルギーを充電する大切なものです。『睡眠不足』は神経細胞が休まらず、集中力が落ちたりイライラしたり、免疫力が落ちて病気になることがあります。また、『寝る子は育つ』と言いますが、特に子どもに大切な成長ホルモンは、寝ている間に分泌されるので、眠らないと子どもは大きくなれません。食事だけでは大きくなれないのです。一方、年齢を重ねると睡眠時間は短く、浅くなるのが普通です。必要以上に心配する必要はありません。朝、日光に刺激された脳内の体

『春眠あかつきを覚えず』朝、ふとんから出たくなくて、悪戦苦闘していませんか？また、スッキリとした目ざめの良い睡眠が取れていますか？

24時間社会の拡大で十分な睡眠が取れず、日本人の4～5人に1人は不眠など睡眠に悩みを抱えていると言われます。

- ◆内時計は1日のリズムを刻み始め、14～16時間後に眠りの準備を始めます。このリズムにのると、気持ちよく寝つく事ができます。無用な夜ふかしはやめ、遅くても子どもは午後10時前、大人は午後12時までには寝る習慣をつけましょう。
- ◆快適な睡眠のためのポイント
- ◆眠れなくても翌朝は同じ時間に起きる
- ◆昼寝をし過ぎない(1日15～30分程度が適当、子どもは午後3時30分前には切り上げよう)
- ◆日中にほどよく体を動かす
- ◆食事は寝る3時間前までに済ませる
- ◆アルコールを飲みすぎない(眠りが浅くなったり、かえって熟眠できなくなったりする)
- ◆カフェインを取り過ぎない(寝る4時間前からはコーヒー、紅茶、緑茶などは控える)
- ◆自分に合ったリラクゼーション法を見つける(ぬるめのお風呂に入る、温かい牛乳を飲む、軽い体操、好きな音楽を聞くなど)
- ◆不眠が続くようなら、専門家に相談する



健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL 476 - 1111 (内線 146・147)