

# な か ま 募 集

～自分の心の静けさに耳を傾けてみませんか?～

「介護予防は40歳から!」近年ではこうささやかれています。介護が必要な体になる前の予防が大切になってきました。

このサークルでは、ヨガのポーズを呼吸に合わせて行う、ゆったりとした内容となっており、床に座るのが苦痛でなければどなたでも参加いただけます。

近隣の60代～80代の方が中心ですが、30代・40代の方も来ています。目的はそれぞれ、体のつくりや習慣も人それぞれ、自分のペースで行える指導をこころがけていますので無理なく通っていただけます。

ヨガやってみたかったわ、体を動かしてみようかしら、という方大歓迎です。気軽にヨガをはじめてみませんか?まずは体験レッスンでお待ちしています!

**【開催日時】**新・水曜日クラス(毎週水曜日:月3～4回)

午前11時15分～午後0時30分

金曜日クラス(毎週金曜日:月3～4回)

午後1時30分～2時45分

**【場 所】**松枝公民館2階 和室

**【連絡先】**伊藤 志濃 ☎090-3389-1979



## ごみを減らしましょう ～カン・ビン・ペットボトルの分別ルール～

カン、ビン、ペットボトルは、毎月1回資源として収集していますが、汚れているものはリサイクルできないため、「ごみ」として処分しています。資源として出す時は必ず中身を出して、軽くすすいでください。そのほか、次の点に注意し、円滑なりサイクルにご協力ください。

### 分別の注意点


#### ■カン

- ・「アルミ缶」、「スチール缶」、「スプレー缶・カセットボンベ」に分けてください。
- ・スプレー缶やカセットボンベは、必ず中身を使い切って出してください。穴あけは必要ありません。

#### ■ビン

- ・「無色透明」、「茶色」、「その他の色」に分別してください。
- ・割れたビンや汚れが落ちないビンは、「ガレキ」で出してください。

#### ■ペットボトル

- ・のマークが目印です。
- ・キャップやラベルは外して「プラスチック製容器包装」で出してください。

#### 【収集日】

- 収集日は「資源とごみのカレンダー」でご確認ください。
- アルミ缶は、町の収集日のほか、PTAや子ども会などの団体がおこなう資源集団回収もご利用ください。

#### ごみ出しQ&A

Q) 庭の草刈りをしたら、大量のごみが発生しました。一度に出してもいいのですか?

A) ごみ集積場は限られたスペースで、ごみ収集車の容量にも限界があります。一度に出すごみ袋は概ね3袋程度としてください。残りのごみは、後日出してください。また、自分でごみ積替施設に運搬する方法もあります。詳しくは役場環境経済課にお問合せください。

なお、ごみ出しは、収集日の午前7時から8時までの間に出してください。収集日の前日に出すと不法投棄や騒音の原因となります。必ず時間を守って出してください。



**【問 合 先】**環境経済課 ☎388-1114