

# SDGs “持続可能な養老のまちづくり”

近年、排出するごみの量が増えています。ごみの量を減らすために自分でできることをやってみませんか。  
※乾電池から充電式の器具にしてみませんか

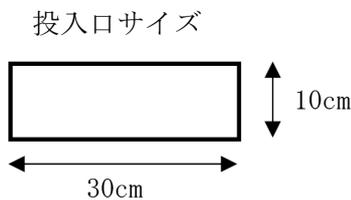
(リデュース=ごみを出さない生活)

## ◎小型家電は大切なリサイクル資源です

日本では、年間約65万トンの小型家電が廃棄されていますが、その中には844億円分のレアメタルが含まれているといわれています。

町役場や各自治会館では小型家電を回収し、リサイクルを行っています。

回収可能な小型家電は、以下の投入口にて回収できるサイズのもです。



## 回収品目リスト

携帯電話 端末	携帯電話端末、PHS、スマートフォン	補助記憶 装置	ハードディスク、USBメモリ、メモリーカード
映像機器	デジタルカメラ デジタルビデオカメラ DVDプレーヤー HDDプレーヤー BDプレーヤー TVチューナー	通信機器	電話機、変復調装置(モデム)、ファクシミリ、ルーター・スイッチ
音響機器	カセットテーププレーヤー CDプレーヤー MDプレーヤー ラジオ 補聴器	理容用 機器	ヘアードライヤー ヘアアイロン 電気かみそり 電気バリカン 電動歯ブラシ
電子書籍 端末	電子辞書、電子手帳、電子書籍端末	健康用 機器	電子血圧計 電子体温計 デジタル歩数計
ゲーム機	据置型ゲーム機、携帯型ゲーム機 ミニゲーム機	小型電子 機器	懐中電灯、電卓、時計
カー用品	カーナビ カーカラーテレビ カーチューナー カーステレオ カーラジオ ETC車載ユニット	その他	リモコン、ACアダプタ、ケーブル、プラグ・ジャック、充電器
パソコン	ノートパソコン タブレット端末		

### ご注意ください!

- ※一度入れたものは取り出せません。
- ※袋から出してください。
- ※家電リサイクル法対象機器(エアコン、テレビ、冷蔵庫(凍)庫、洗濯機、衣類乾燥機)、電球、蛍光灯、乾電池類は回収できません。
- ※回収ボックスをご利用できない場合は、これまで通り不燃ごみ・粗大ごみでお出ください。
- ※個人情報(必ず)を消去してください。
- ※取り外し可能な電池・バッテリー類は取り外ししてください。
- ※木製品は回収できません。
- ※縦10cm 横30cm以下の大きさのものに限ります。

お問い合わせ 養老町役場 住民環境課 (TEL 32-1104)

ごみの処理には、多くの経費と時間、エネルギーが使われています。また、ごみを燃やすと二酸化炭素が発生し、地球温暖化の原因となります。現在、地球温暖化問題が取り上げられていますが、このまま地球温暖化が進行していくと、強い熱波が発生したり、干ばつや豪雨などの異常気象を引き起こしたりと私たちの生活に悪影響を及ぼします。  
次の世代のために住みやすい地球を守っていくため、ごみの減量にご協力ください。

生活と環境を考える会 ☎32-2386  
住民環境課 ☎32-1104

## 老人クラブ会員の皆さまへ「座ってできるストレッチ体操で、寒い冬も健康づくり!!」

町老人クラブ連合会では、with コロナ事業第3弾として「座ってできるストレッチ体操で、寒い冬も健康づくり!!」を下記のとおり実施します。  
寒い冬でも自宅でできるストレッチ体操を実施して、少しでも運動をする機会を増やしましょう。



### 実施方法

- ①各単位老人クラブ会長よりストレッチ体操カードが配布されます。
- ②12～1月の約60日間、自宅でカード裏面に記載の6種類のストレッチ体操を行いましょう。
- ③体操を行ったら、カードの日ごとに○をつけます。
- ④1月末まで体操を行い、40日以上実施した人は、必要事項を記入し、各単位老人クラブ会長へカードを提出します。
- ⑤提出された人の中から、抽選で50人に1,000円分の町商工会地域商品券をプレゼント!

### \*\*\*ストレッチ体操カレンダー\*\*\*

日	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

日	月	火	水	木	金	土	日
							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

### 座ってできるストレッチ体操で、寒い冬も健康づくり!!

新型コロナウイルス感染症の影響で、体を動かすことが減っています。町老人クラブ連合会では、自宅でできる「座ってできるストレッチ体操で、寒い冬も健康づくり!!」を下記のとおり実施します。  
毎日ストレッチ体操を続けて、少しでも運動をする機会を増やしましょう。

- ①12～1月の約60日間の間、毎日のストレッチ体操を行います。
- ②1月末まで体操を行い、40日以上実施した人は、各単位クラブ会長にこのカードを提出してください。(提出締切: 2月末)
- ③実施された方の中から、抽選で50名の方に1,000円分の町商工会地域商品券をプレゼント!

④ストレッチを行うときは、呼吸を止めずに行いましょう。また、長くても5分程度とせず、回数多く実施しましょう。長時間にわたるストレッチで体調が悪くなります。

提出クラブ名 \_\_\_\_\_  
住 所 〒 \_\_\_\_\_  
氏 名 \_\_\_\_\_

### ストレッチ体操カード

町老人クラブ連合会事務局(町役場健康福祉課内) ☎32-1105