



## 空きびんの分別方法

空きびんは、正しい分別方法を行うと、環境に優しい容器となります。正しい知識を身につけて、環境に優しい町づくりを目指しましょう。

### ○リサイクルできる空きびん

食料用、食品用、化粧品用に使われた空きびんが対象になります。

### ○分別の注意点

- ・ 茶色、無色、その他の色に分ける
- ・ キャップは取り、びんに付いている中栓はできるだけ外す
- ・ 中をゆすぐ（内容物がある状態では収集されません）

### ◎空きびん以外のものを混ぜないように注意しましょう

耐熱ガラス・陶磁器・照明、建材用ガラス・ガラス食器、キャップ・薬品びんは空きびんリサイクルには利用できません。燃えないごみになります。

### 問い合わせ先

役場介護環境課環境衛生係

☎(86) 1153 「直通」



薬品びん



陶磁器



耐熱ガラス



キャップ



照明・建材用ガラス



ガラス食器

空きびんのリサイクルに利用できないもの

## あなたの体力はどのくらい？

地域包括支援センターだより

### INBody（インボディ）測定してみませんか？

体成分分析装置 INBody では、体重やBMI（肥満度を表す体格指数）のほかに、左右の腕や足の筋肉量、脂肪量の測定と体のバランスをみることでできます。

定期的に運動をしているかたの、評価指標にもなりますのでぜひご活用ください。

理学療法士などによる講話も同時に行います。

今からはじめる健康づくりに役立つヒントを知ることができます。

興味のある団体やグループの代表者は問い合わせてください。

### ○参加料

無料

### ○時間

2時間程度

### ○内容

INBody測定、講話



### 片足立ちできますか？

高齢者で長く片足立ちができない人ほど歩行中に転倒しにくいというデータがあります。

安全な場所でお試ください。

年齢別 閉眼片足立ち時間の平均（秒）

	20歳	25歳	30歳	35歳	40歳	45歳	50歳	55歳	60歳
男性	39.5	35.6	31.7	27.8	24.0	20.2	16.4	12.7	9.0
女性	38.0	35.0	31.9	28.6	25.1	21.5	17.7	13.7	9.5

※出展：中央労働災害防止協会データより抜粋

### 申し込み・問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係

☎(86) 1153 「直通」

### \* 次回の「ろばカフェ」 \*

○日時 令和6年1月12日（金）午後1時30分～3時  
○場所 町B&G海洋センター内ミーツィングルーム（町文化ホール横）  
※変更になる場合があります。  
○費用 飲み物代 1人100円  
ろばカフェでホッと一息もの忘れが気になるかたや介護の悩みなど、老若男女どなたでも相談できるカフェです。



### 脳トレコーナー

枠内のひらがなのなかから言葉を探しましょう。テーマは「魚」です。一度使った文字は使えません。全ての文字を使います。

ま	じ	な	ど	ぎ
ご	わ	き	さ	か
に	す	う	び	よ