

プラスチック製容器包装の分別について

プラスチック製容器包装に可燃ごみ等が混ざって出されてるという事例がありました。
きちんと分別されていないと、収集できませんので、分別のご協力をお願いします。

「プラスチック製容器包装」とは？

- 「商品の中味を出したり食べたりして不要になる、プラスチック製の容器及び包装」のことを言います。
- 『プラ』マークがあるものが対象です。
- プラスチック製の商品・製品は燃やせるごみになります。



プラスチック製容器包装の出し方

- 中身を使い切ってから出してください。
- 汚れている場合は、汚れを取り除いて、乾かしてください。
- 汚れが落としにくいもの、油がべったり付いているものは燃やせるごみに出してください。
- ボトルやチューブなどのふたはつけたままにせず、必ず外して出してください。
- ごみ袋は二重にしないでください。
- 白色トレイは別の袋に入れて、分けて出してください。

プラスチック製容器包装	プラスチック製容器包装ではないもの
● 袋類 お菓子の袋、スーパーの袋など ● カップ、パック類 コンビニのお弁当容器、卵パックなど ● ボトル類 シャンプーや液体洗剤のボトルなど ● ふた類 ペットボトルのキャップ、シャンプーのノズルなど ● フィルム、ラップ類 ペットボトルのラベル、梱包用のラップなど ● 色や模様のあるトレイ類 ● 発泡スチロール製の緩衝材類	● プラスチック製の商品・製品 バケツ・プラスチック製のおもちゃ・苗ポット CDケース・DVDケース ラップフィルム（家庭用） ⇒燃やせるごみで出してください ● 油や汚れ、においが取れないもの 油ボトル・マヨネーズのチューブ カップめん容器 ⇒燃やせるごみで出してください ※油や汚れ等がきれいに取れた場合はプラスチック製容器包装で出してください。

▶問い合わせ先＝地域生活課 環境係 ☎0285（56）9131

空家、空地 どうなっていますか？

相続した実家や、誰も使わなくなった土地、そのままにいませんか？早めに対策しないと、損してしまうかも！管理不足で周辺住民から苦情が来たり、行政指導の対象になる可能性も！？
そうなる前に、売却を見据えて一度ご相談を！とちみなら相談も査定も無料です！

「ノーブルホーム」のグループ会社

とちぎ未来開発（株） 栃木市箱森町 36-17

☎0282-24-5687



広告

3か月集中運動教室 「元気向上くらぶ」参加者募集!!

65歳以上の方へ

「立つ、歩くが年々しんどくなってきた…」
「疲れやすくなり、膝とか腰がいつも痛いなあ…」
「今は身の回りのことは何とかできるけれど、
今後は心配だわ…」

こんな悩みを持ってはいませんか？



内容

落ちてしまった体力や筋力を元に戻して元気に日常生活が送れるようになることを目指し、みんな楽しく体を動かす3か月間期間限定の運動教室です。
簡単なストレッチや痛みを和らげながらの筋力アップ運動など、個人のレベルに合わせて無理なく行いますので、運動に自信の無い方にも楽しんでいただける教室です。

コース	日程	時間	会場	送迎の有無	定員	申込期限
1	10月7日～ 12月23日(毎週火曜)	午後1時30分～ 3時30分	上三川いきいきプラザ マシンスタジオ	無し	5名	9月2日(火)
2	11月14日～ 2月20日(毎週金曜)	午前9時30分～ 11時30分	上三川いきいきプラザ 検診ホール	無し	15名	10月10日(金)

- 実施コース：2コース(週1回、全12回、3か月間)
- 参加費：無料(ただし、ゴムバンド代は実費負担あり)
- 運動指導者：健康運動指導士



教室を修了した方は、修了後も
町の運動教室に通えます!
ずっと元気を維持しましょう♪

対象者 今年度65歳以上の方で①～③にあてはまる方

① 下記いずれかに該当する方

- ▶ 要支援1・2認定者
- ▶ 基本チェックリスト(心身状態を確認するアンケート形式の調査)該当者
- ▶ **右の項目に3つ以上当てはまる方** →

- ☐ 階段を昇るのに手すりや壁をつたう
- ☐ イスから立ち上がるときに
何かにつかまって立つ
- ☐ 15分続けて歩けない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転ぶことに対して不安が大きい

② 過去に、元気向上くらぶに参加したことのない方

③ 介護保険サービスを利用されていない方

申込方法 上三川町地域包括支援センターへご連絡ください。

※ 担当ケアマネジャーがいる方は先にケアマネジャーに相談してください。

※ 申込みできるのは、お一人1コースのみです。

▶ 申込み先＝上三川町地域包括支援センター ☎0285(56)5513

▶ 問い合わせ先＝健康福祉課 高齢者支援係 ☎0285(56)9191