

# ご協力ください 引越しごみの処理

【詳細】  
廃棄物対策課指導係  
☎ 383-4217



ごみステーションに出すときは  
少量に分けて

引越越しなどで多量のごみを一度に出すと、ごみステーションからごみがあふれ、近所に迷惑がかかりますので、少量に分けて出してください。

一度にごみステーションに出せるごみの量は、1世帯でおおむね120ℓまでです。

## ●一度に処理をする場合

「燃やせるごみ」と「燃やせないごみ」に分別し、環境クリーンセンター（八幡122 ☎ 391-0422）に搬入してください。

市内の家庭から出たごみに限り  
ります

- ・危険ごみは持ち込めません
- ・指定ごみ袋やごみ処理券、大型ごみ処理シールは使えません
- ・袋を使う場合は、中身の見える袋に入れてください
- ・市内在住が確認できるもの（免許証など）が必要です

【受付日時】月～土曜日の9時～12時、13時～16時 ※日曜日、1月1日～3日は休み

【処理手数料】10kgにつき150円 ※現金払いのみ

なお、引越しシーズンは大変混雑します。

## ●自分で持ち込めない場合

江別リサイクル事業協同組合（☎ 385-7124）に依頼してください（有料）。

ごみの出し方は「分別の手引き」で確認し、それでもわからない場合は、ごみの出し方相談ダイヤル（☎ 384-5600）にお問い合わせください。

## 学習机など リユースにご協力ください

大型ごみとして出される学習机・スキー・スノーボードの中で、まだ使えるものをWebサイト「地元の掲示板ジモティー」を活用して必要な方にお渡ししています。ご協力いただける方は、大型ごみ処理シールに「リ」と書いて出してください。※リユース品として提供いただく場合も、ごみ処理手数料は必要です  
【詳細】 廃棄物対策課減量推進係 ☎ 383-4211



## 事前にご連絡を ごみステーションの設置と移動

ごみステーションは10戸前後で利用することを基準としています。設置や移動をする場合は、近隣の皆さんで話し合った後に「市と協議」が必要です。設置できない場所がありますので、必ず事前にご連絡ください。特に「ごみボックス」の設置は、購入前に必ずご相談ください。

4戸以上のアパート、マンションなどの共同住宅には、その敷地内に専用のごみステーションを設置することが義務付けられています。設置場所や容量などについては事前に相談と地域自治会への説明をお願いします。

※共同住宅専用ごみステーションは入居者用です。承諾を得ている場合を除き、入居者以外は使用できません



【詳細】 廃棄物対策課指導係 ☎ 383-4217

## 指定ごみ袋を無償で交付します

福祉・子育て支援の一環で、使用済み紙おむつ処理の負担軽減を目的として無償で指定ごみ袋を交付しています。令和6年10月1日から使用済み紙おむつの無料収集を開始予定のため、令和6年9月分までの交付です。申請先や市HPで配布の申請書と必要書類をご提出ください。

【交付枚数】20ℓの指定ごみ袋を1カ月に10枚（③④の2人以上世帯は月15枚）。※引換券を交付します

### 【対象者】

<p>①在宅で常時紙おむつを使用し、次のいずれかに該当する方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・要介護4または5の認定を受けている</li> <li>・要介護3の認定を受け、医師の証明書の提出がある</li> <li>・「障害者の日常生活および社会生活を総合的に支援するための法律」に基づく日常生活用具給付事業で紙おむつの給付を受けている</li> <li>・身体障害者手帳1級または2級の交付を受けている</li> <li>・療育手帳Aまたは精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている</li> <li>・脳性まひなどによる運動機能障害で身体障害者手帳の交付を受けている2歳児</li> </ul>	<p>②2歳未満の乳幼児（申請書を市が受理した月分から令和6年9月分まで、もしくはそれまでに1歳11カ月になる月までの分を一括交付）</p> <p>③生活保護法の規定により生活扶助を受けている方</p> <p>④中国残留邦人等支援法に基づく支援給付を受けている方</p>
--	---

※事業施設に入所、入院している方は対象外 ①②は重複して申請不可 ③④は紙おむつの使用は不問

【申請先】 郵送 廃棄物対策課 〒067-0051 工業町14-3

直接 廃棄物対策課、介護保険課、障がい福祉課、子育て支援課、保護課、市大麻出張所

【詳細】 廃棄物対策課庶務係 ☎ 383-4217



詳細はこちら▲

いつまでも健康に笑顔で過ごすために

# 食生活を見直し、生活習慣病を予防しましょう



Ebetsu Vegetable Life

市では「江別市民の食と健康に関する実態調査」を酪農学園大学と協働で実施しました。調査回答(20歳以上1,143人)の分析から、健康維持のための6つのポイントを紹介します。(結果の詳細は、市HPまたは右の二次元コードからご確認ください) [\[詳細\]](#) 健康推進室 健康推進担当 ☎ 381-1044



## ① もっと野菜を食べましょう!

～目標は1日350g以上～

市民の1日平均摂取量は232g(国の目標量の3分の2)で、8割以上の方が野菜不足です。生活習慣病の予防には、野菜をしっかり食べることが大切です。高血圧や糖尿病を予防し、血管を守る効果が期待できます。

簡単☆野菜レシピ



野菜を手軽に食べられるレシピを紹介しています。

## ② 食塩の取り過ぎに注意!

日本人の食事摂取基準を大きく上回る食塩量を取っています。年代が高くなるほど摂取量が多い傾向です。塩分の取りすぎは高血圧や動脈硬化の原因となります。健康のために薄味・減塩を心がけましょう。

POINT

カップ麺などのインスタント食品、加工食品、スナック菓子は食べる量に気をつけて。麺類のスープは残し、減塩しよう油など調味料を工夫しましょう。

POINT

野菜料理は1日5皿が目標。今よりプラス2皿を心がけて。(1皿約70g。トマト中1/2個程度) 食事の際、野菜から食べ始める「ベジファースト」は血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。

## ③ 肥満傾向の男性が増加!

～肥満を改善しましょう～

成人男性の肥満が増えており、3人に1人を占めます。肥満により生活習慣病やがんにかかるリスクが高まります。栄養バランスや食べ方に気を付けて運動の習慣をつくり肥満を予防・改善しましょう。

※肥満=BMI:体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>が25以上

POINT

体内時計が整うと、食事から取ったエネルギーが燃焼しやすくなるため、生活リズムを整えましょう。「朝食を食べる」「昼食は多めでもOK、夕食は控えめに」など食べ方の見直しを。

## ④ バランスの良い食事が大切!

～やせ傾向の高齢女性が増加～

65歳以上の女性の4人に1人が、やせ傾向(BMI20以下)です。やせ傾向の女性は5年前より1割増えています。食欲がなくなり、急激に体重が減ることで低栄養状態となることもあります。

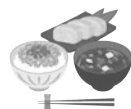
1日3食、栄養バランス良く食べましょう。

POINT

毎日、いろいろな種類の食品を食べましょう。特に魚・肉などのたんぱく質やビタミン・カルシウムは大切です。意識して食べて、丈夫な筋肉や骨をつくりましょう。

## ⑤ 朝食を食べる習慣は大切!

～朝食を食べない人が増加～



3人に1人が週に2回以上朝食を食べていません。若い年代ほど、食べない人が多いです。

朝食は1日をスタートするための重要な活力源。学習や仕事の能率が上がります。また、食べないことにより肥満や生活習慣病のリスクが高まります。忙しくても朝食を食べるよう心がけましょう。

POINT

若い頃から「朝食を食べる習慣」を。まずは10分早起きして、おにぎり1個、バナナやヨーグルトなど簡単なものから。遅い時間の夕食や食後のお菓子・飲酒は控えめにしましょう。

## ⑥ 飲酒は、ほどほどに!

～中高年男性の飲酒量が多い傾向～

1日あたりの純アルコール量が、男性40g、女性20g以上になると、アルコール依存症・生活習慣病・肝疾患・がんなどの病気のリスクが高まります。(5%のビール500ml、または14%の日本酒・ワイン180mlで純アルコール20g)

男性では50～60歳代の約3割、70歳以上の約2割が、この量を超えた飲酒をしています。お酒はほどほどに、適量を楽しみましょう。

POINT

「あらかじめ飲む量を決める」「休肝日を作る」「空腹での飲酒は控える」などの工夫をしましょう。