

ご協力ください 引越シーズンごみの処理

【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、4人1世帯でおおむね120ℓまでです。

● **ごみを処理場へ持ち込む場合**

「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

【受入日時】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」を確認し、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。



危険ごみは区分ごとに！

区分ごとに透明な袋に入れてください。
【スプレー・ガスカセット缶】、【水銀を含む温度計・体温計、乾電池、ライター、小型充電式電池、モバイルバッテリー】、【蛍光管】 ※蛍光管は購入時の箱に入れるか、新聞紙などで包んでください



不燃ごみを 市内全域で 臨時収集します

引越シーズンに合わせ、通常は月1回の不燃ごみの収集を、3月のみ月2回に増やします。

通常の収集日に加え、3月29日（土）に市内全域で不燃ごみの収集を行います。8時45分までにごみステーションに出してください。

【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市への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



学習機などの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機・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



浄化槽設置補助金の受け付け

【対象者】

- ① 下水道の整備がされていない地域に居住し、専用住宅に新たに合併処理浄化槽を設置する方
- ② ①に該当し、既存単独処理浄化槽または汲み取り便槽の撤去も同時に行う方
- ③ ①②に該当し、宅内配管工事も同時に行う方
※市税を滞納しておらず、翌年3月末日に工事が完了し、使用を開始する①～③の方、先着10基程度

【申込方法】4月1日（火）から市内浄化槽設置業者や市HPで配布している申込書を廃棄物対策課（工栄町14-3）に持参して申し込み（平日9時～17時）

【詳細】 廃棄物対策課 庶務係 ☎ 383-4217



3月は自殺対策強化月間です

こころの健康、守っていますか



春は卒業・退職や入学・就職、引っ越しなどライフイベントが多い季節です。環境の変化によって心が疲れたり、揺れ動いたりするのは自然なことです。こんな時こそ自分を優しくいたわり、こころの健康を守りましょう。

【詳細】保健センター ☎ 385-5252

●積極的に休もう

睡眠不足の状態だと、うつ病の発症率が上昇するといわれています。良質な睡眠を得るためには、睡眠の量と質のどちらも重要です。下の表は、国が作成した「ぐっすりガイド」をまとめたものです。

	適正な睡眠時間（量）	睡眠休養感（質）	良い睡眠のためのポイント
子ども	小学生 9～12時間	朝、目が覚めた時に、休めた感覚がある 	① 部屋はできるだけ暗くする ② 就寝1～2時間前に入浴し、身体を温める ③ 日中に太陽の光を浴びる ④ カフェインやお酒、たばこの付き合い方に気を付ける
	中高生 8～10時間		
成人	6～8時間程度 (6時間以上を目安)		
高齢者	寝床で過ごす時間が8時間を超えない		

詳しくはこちらから



●相談しよう

こころが辛いときは、誰かに話すだけでも楽になることがあります。家族や友人、同僚などに相談してみませんか。身近な人に相談しにくい場合は、相談機関が多数ありますので、活用してみてください。



Point 周囲の人の変化に気付こう

周囲の人に普段と違う様子があったら、声をかけてみましょう。周囲に頼れる人がいると感じるだけでもストレスは軽減されるといわれています。

<周囲の人が気づきやすい変化>

- 服装が乱れてきた
- 急にやせた、太った
- 感情の変化が激しくなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや忘れ物が増えた
- 体に不自然な傷がある



ふだんの生活にプラス1
ここにもあるある！

協働のまちづくり

Part40

【詳細】市民生活課 ☎ 381-1124

介護者やヤングケアラーのための相談場所

一般社団法人北海道ケアラーズでは、介護などの家族ケアをしているケアラーの方々の孤立や孤独を防止し、寄り添う居場所づくりのために、主に次の取り組みを行っています。

●相談サポートセンター

ヤングケアラーの相談に特化した公的な相談機関で、24時間365日、電話やメール、SNSなどで相談が可能です。

●ケアラーズカフェ

年代問わず、ケアラーにとって安心できる居場所として月2回開設しています。毎週土曜日と日曜日の午前中には、Zoomを活用したオンラインカフェも行っています。春からはLINE相談も開始する予定です。

【問い合わせ先】一般社団法人北海道ケアラーズ ☎ 080-4136-4129 (加藤) ✉ katoyorozuya@gmail.com

