秋の一斉清掃を実施します

道路や空き地に散乱しているごみや空き缶を拾い、町をきれいにする秋の一斉清掃を実施します。地域、町内会で計画を立て、みんなでごみを拾いましょう。

また、地域、町内会によって実施日が違う場合がありますので、町内会に確認の上、参加してください。

なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染対策を講じた上で、参加してください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、延期または中止とする場合があります。その場合は町ホームページなどでお知らせします。

一斉清掃に参加するときのお願い

回収するごみは、右記のとおり分別をお願いします。

※一斉清掃では、リサイクル分別を行いません。

もえるごみ	ペットボトル	かん	もえないごみ
紙類、繊維類、食物類、皮革	ペットボトル	かん（飲料、食料品用など問わず）	もえるごみ、ペットボトル、かん以外のごみ（バケツや長靴など）

- 透明または半透明の袋を使用してください。肥料袋など、外から中身が確認できないものは使用しないでください。
- 廃タイヤ、廃家電など、不法投棄されたものは、収集せずに下記担当までご連絡ください。現地確認の上、町で対応します。
- 家庭や町内会から出たごみの持ち込みは、絶対にしないでください。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

別海町ごみの減量化大作戦！ その68

もえるごみの出し方チェック

もえるごみに分別するものは**「レシートや写真、宅配伝票などのリサイクルできない紙類・繊維類」「ティッシュペーパーやおむつなどの衛生用品」「台所や弁当から出るアルミホイル」「廃食用油・貝殻・調理くず以外の生ごみ」**などです。

もえるごみとして捨てていたものの中にも、分別することでリサイクルできるものがまだあるかもしれません。改めて分別を確認し、引き続きリサイクルの推進にご協力をお願いします。

■判断に迷いそうなもの

☑タレのパックやレトルトカレーのパックなど、食品の付着がひどいものは「もえるごみ」です。
☑ペットボトルのキャップは「プラスチック製の容器包装」です。ペットボトルの本体は「ペットボトル」に分別してください。
☑木の枝、植物類は「家庭の枝・木くず」で収集し、リサイクルしています。
☑木製の食器やおもちゃなどの木製製品は「もえないごみ」で収集し、リサイクルしています。
☑新聞や雑誌、ダンボール、紙パックはそれぞれの分別区分で収集しています。

問合せ／町民生活担当（内線1212・1213）

地域情報カレンダー

（令和４年９月21日現在）

日	曜日	イベント内容
10/2	日	**第44回 別海町パイロットマラソン**　町営陸上競技場 フルマラソン 10:00スタート　5Km 10:45スタート
12	水	**優良運転者免許更新時講習**　交流館ぷらと　13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。
		第50回 別海町酪農女性のつどい　生涯学習センターみなくる　10:30～12:00
19	水	**秋のすずらん無料法律相談**　別海町役場　13:30～17:00 ※10月12日㈬までに町民課町民生活担当にてご予約ください。
11/9	木	**優良運転者免許更新時講習**　交流館ぷらと　13:30～ ※受講の際は、事前に中標津警察署で更新手続きをしてください。

社会保険事務相談所開設

10月4日㈫
13:00～17:00
10月5日㈬
9:00～14:00
11月8日㈫ 13:00～17:00
11月9日㈬ 9:00～14:00
中標津町役場　会議室
※完全予約制となり、事前の予約が必要です。
予約先／釧路年金事務所
TEL0154―61―6000

狂犬病予防注射はお済みですか

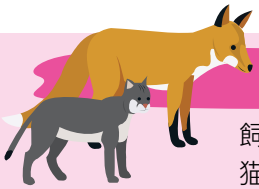
犬の飼い主は、狂犬病予防法により年１回の狂犬病予防注射を受けさせることが義務付けられています。狂犬病は犬だけではなく、人間にもうつる恐ろしい感染症です。感染を防ぐため、予防注射の接種をお願いします。

次の動物病院以外で接種した場合は、狂犬病予防注射済票が交付されないため、動物病院（獣医師）の注射済証（証明書）をご持参の上、役場町民課窓口で交付手続きを行ってください。

また、病気などにより予防接種が猶予されている場合や、飼い犬が死亡している場合は下記担当までご連絡ください。

問合せ／町民生活担当（内線1213）

病院名	所　在　地	電話番号
たなか獣医科病院	別海町別海川上町134番地10	0153-75-0025
青い鳥動物病院	中標津町並美ヶ丘1丁目46-3	0153-73-2029
アルファ犬猫病院	中標津町東26条南1丁目	0153-78-7111
ムラノ動物病院	中標津町東19条南9丁目10-9	0153-74-0990
やまだ動物病院	中標津町緑町北1丁目8-3	0153-77-9933



野良猫やキツネにエサを与えないでください

飼い主のいない猫やキツネにエサを与えないでください。

猫は１年間に複数回、多数出産する能力があります。

不必要に繁殖が進むことで排せつ物の放置、他人の住居や庭を荒らすなど、生活環境に影響が出ます。猫を飼っている方は、屋内で飼養するか、避妊･去勢手術を実施願います。

また、人に食べ物を与えられたキツネは、人の食べ物に依存し、人を恐れなくなり、結果として交通事故に遭い命を落とすこともあります。

エキノコックス症の感染にもつながりますので、野生動物へのエサやりはやめましょう。

問合せ／町民生活担当（内線1213）

いきいき元気あっぷ健康体操教室日程

9:45～受付　10:00～11:30体操教室

	みなくる	東公民館	西春別ふれあいセンター
10月	13日㈭	11日㈫	18日㈫
11月	10日㈭	8日㈫	15日㈫

※会場の都合や天候、新型コロナウイルス感染症の状況により予定を変更することがあります。

参加費無料

参加対象者

①65歳以上の方で、体力、気力の低下が気になる方
②誰かと一緒に運動したり、健康寿命を延ばす活動をしてみたい方（64歳以下でも可）

※健康チェックは行いませんので、体調に不安のある方は事前に主治医への確認をお願いします。
※検温、マスク、手指消毒など感染症予防についてもご協力をお願いします。

地域包括支援センターは、高齢者の介護や生活の困り事の総合相談窓口です
■申込み･問合せ／TEL 79-5500（直通）　役場１階福祉部内

高齢となっても健康寿命を延ばし地域でいきいきとした生活が送れることを目標として、月1回、運動指導や健康維持に関する教室を開いています。

認知症予防にもつながる「脳活性化を意識した運動」も行います。

元気に年を重ねるための
今月のいきいき情報！

気づかれにくい高齢者のうつ

高齢者は体力の衰えや、親しい人との別れなどの喪失体験や社会的孤立からストレスを感じやすくなることがあります。その結果、不安が強くなったり物覚えが悪くなったりすることがあり、認知症と間違われやすいという特徴もあります。

２つ以上の項目にチェックがついた際は、まず身近な信頼できる人に相談してみましょう。もちろん、地域包括支援センターに相談されても大丈夫です。

自分でできるうつのチェック

- □毎日の生活に充実感がない
- □これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- □以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- □自分は役に立つ人間だとは思えない
- □わけもなく疲れたような感じがする