



あなたの生活に
毎月**3つ**の実践を **プラス+**

生活 カレンダー

2026年4月 ▶ 2027年3月



筑北村キャラクター
てんま
天舞くん



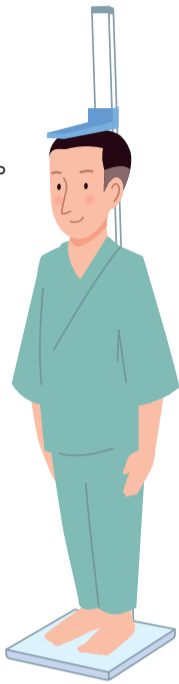
筑北村キャラクター
ちくにゃん

健診・検診を受けよう

健康にプラス 1 今月の3つの実践

年に1回、健診を受けよう

健康診断の目的は、病気の予防と早期発見・早期治療です。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行します。健診を毎年受けるようにしましょう。



健康にプラス 2 今月の3つの実践

結果をもとに、生活習慣を見直そう

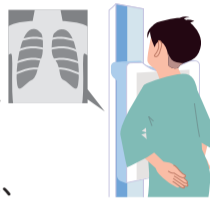
健診は受けたら終わりではありません。結果をもとに生活習慣を見直し、改善しましょう。特定保健指導や再検査、精密検査の案内があった場合は、必ず受けてください。



健康にプラス 3 今月の3つの実践

がん検診も受けよう

がんは早期がんの段階で発見・治療することで、ほぼ治すことができます。早期がんのうちに発見できる期間は、がん細胞ががん検診で見つかる大きさになる1年～数年の間。その時期を逃さないためにも、毎年または2年に1回、がん検診を受けるようにしましょう。



今月のちょっとレ

太ももとお腹の引き締め



- 10回目まで繰り返す
- ◆まっすぐ立ち、両手を腰に当てる
 - ◆「1、2、3、4」と数えながら、床と平行になるまで太ももを引き上げる
 - ◆4秒かけて足を戻す
 - ◆反対の足も同様に行う

国が推奨するがん検診

- 大腸がん検診 40歳以上 (年に1回)
- 肺がん検診 40歳以上 (年に1回)
- 胃がん検診 50歳以上 (2年に1回)
- 子宮頸がん検診 20歳以上の女性 (2年に1回)*
- 乳がん検診 40歳以上の女性 (2年に1回)

*30～60歳を対象に5年に1回のHPV検査単独法への切り替えが可能になる場合があります。

4 April

2026年 卯月



健康の“こころ”がけ



環境の変化によるストレスに注意

入学や進級、就職、異動など、4月は環境が大きく変化しやすい月です。楽しみがある一方で、緊張が続いてストレスがたまりやすい時期でもあります。趣味の時間を持つ、友人や家族とのおしゃべりなど、自分がリラックスできることを取り入れ、ストレスをうまく解消しましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
<p>「憩いの日」はぜひ温泉施設をご利用ください カレンダーに表示されている「憩いの日」は、70歳以上の方は村内3温泉施設の入浴料が無料になります。ぜひご利用ください。 西条温泉 とくら ☎: 66-2114 差切峡温泉 坂北荘 ☎: 66-2223 草湯温泉 冠着荘 ☎: 67-2216</p>	<p>春の全国交通安全運動 4月6日(月)～4月15日(水) 通学路、生活道路は速度を落としましょう 自転車に乗るときは必ずヘルメットを着用しましょう。</p>	1 先負 可燃物	2 仏滅 資源物 缶類	3 大安	4 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	
5 先勝	6 友引 憩いの日	7 先負	8 仏滅 可燃物 ロコトレ	9 大安 不燃物 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	10 赤口 口座再振替日	11 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白トレイ
12 友引	13 先負 憩いの日	14 仏滅	15 大安 可燃物 農業委員会農地法関連届出締切	16 赤口 資源物 ビン	17 先負	18 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
19 大安	20 赤口 憩いの日	21 先勝	22 友引 可燃物 ロコトレ	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口 口座定期振替日	27 先勝	28 友引	29 先負 可燃物 昭和の日	30 仏滅 各種料金4月分納期限	<p>3 2026 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>	<p>5 2026 May 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31</p>

筑北村地域包括支援センター(住民福祉課内) ☎: 0263(66)0122

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、高齢者のみなさんの支援を行います。

3人はそれぞれ専門分野を持っていますが、専門分野の仕事だけ行うのではなく、互いに連携をとりながら「チーム」として総合的に高齢者を支えます。



禁煙をはじめよう

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **2**

禁煙で周りの人を守ろう



たばこから出る煙や喫煙者が吐き出す煙には多くの有害物質が含まれています。これらを吸い込む「受動喫煙」が原因で亡くなる人は、年間で約1万5千人にのぼっています*。

加熱式たばこも、喫煙する人の吐き出す煙で、受動喫煙が発生します。

禁煙で周りの大切な人の健康を守りましょう。

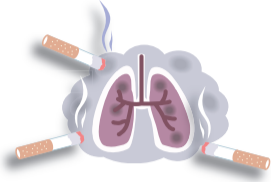
*厚生労働省「喫煙と健康 禁煙の健康影響に関する検討会報告書2016」

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **1**

たばこの害を理解し、禁煙しよう

たばこは、脳卒中や心臓病、肺疾患、糖尿病などの生活習慣病にとどまらず、多くのがんを引き起こす要因になり、感染症の発症や重症化のリスクも高めます。

喫煙している人は今すぐ禁煙を!



吸いたくなってきたときの対処法の例

- ・水を飲む
- ・ガムを噛む
- ・歯を磨く
- ・運動をする など

健康に **プラス+** 今月の3つの実践 **3**

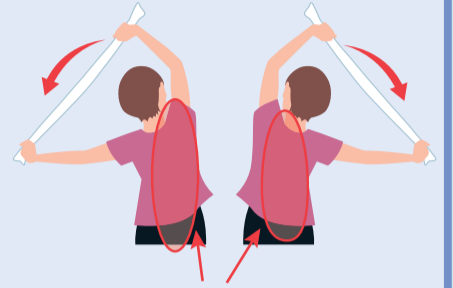
禁煙外来や禁煙補助剤を利用しよう

禁煙外来では、患者さんそれぞれの性格や健康状態、生活に合わせた自己管理法や対処法など、実践的なアドバイスを提供してくれます。また、ニコチンパッチやニコチンガムなどの禁煙補助剤の利用も効果があります。



今月のちょっとレ

タオルで側屈

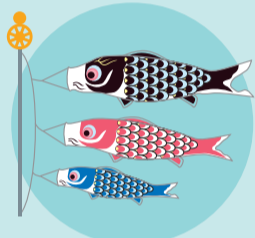


背中から腰に効く!

- ◆ 肩幅より少し広い位置でタオルの両端を持つ
- ◆ 両手を伸ばし、頭の上でタオルをぴんと張る
- ◆ 息を吐きながら30秒間からだを横に倒す
- ◆ 反対側も同様に行う

5 May

2026年 皐月



健康の“こころ”がけ

完璧にとらわれず、いいかげんな気持ちで

仕事や人間関係、日々の生活に完璧を求め過ぎると、ストレスを抱えてしまい、心身の負担が大きくなってしまいます。ときには肩の力を抜いて「いい(好い)かげん」な気持ちを持ちましょう。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
4 2026 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	6 2026 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	春の農作業安全月間 春の農繁期は農作業による事故が多発しています。 農業機械に乗る時は農業機械の点検・整備、ほ場周辺の危険箇所の確認、シートベルト・ヘルメットの着用をお願いします。			1 大安	2 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
3 先勝 憲法記念日	4 友引 みどりの日	5 先負 こどもの日	6 仏滅 可燃物 振替休日	7 大安 資源物 缶類 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診	8 赤口	9 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白トレイ 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診
10 友引	11 先負 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診 口座再振替日 憩いの日	12 仏滅 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診	13 大安 可燃物 ロコトレ	14 赤口 不燃物 金属類	15 先勝 農業委員会農地法関連届出締切	16 友引 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
17 仏滅 粗大ごみの日	18 大安 憩いの日	19 赤口	20 先勝 可燃物	21 友引 資源物 ビン	22 先負	23 仏滅
24 大安	25 赤口 口座定期振替日 憩いの日	26 先勝 乳幼児健診	27 友引 可燃物 ロコトレ	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口	特定健診・後期高齢者健診を受けましょう (40歳から74歳) (75歳以上) 年に一度血液を採り、自分の血管の元気をチェックしてみましょう。健診では血液検査のほかに、身長、体重、尿、心電図や眼底の様子を確認できます。生活習慣を見直す良い機会になるので、5月または10月の集団健診を受けましょう。人間ドックや医療機関での個別健診もありますので、毎年健診を続けて受けましょう。					

軽自動車税
完納証明書について

車検を受ける際に納税証明書の提示が原則不要(*)となりました。これにより、納税証明書の一斉送付は行いませんのでご承知おきください

*例外として、以下の場合には納税証明書が必要になります。
 ①納付後、1ヶ月以内に車検を受ける場合 ②過去の年度に未納がある場合
 上記の場合は総務課の窓口で納税証明書を発行いたします。
【問い合わせ先】 総務課 ☎: 66-2111

歯の健康を保とう

健康にプラス+ 1 今月の3つの実践

1日1回は しっかり歯を磨こう

歯磨きは「毎食後+寝前」の合計4回行うのが理想です。

1日1回は歯ブラシだけでなく歯間ブラシやフロスなどを使用して最低でも5分以上かけ、しっかりと磨くようにしましょう。



健康にプラス+ 2 今月の3つの実践

定期的に歯科健診を受けよう

自分で歯をしっかりと磨けていると思っていても、磨き方には人それぞれのクセがあります。

半年から1年に1回は定期的に歯科健診を受けて、歯医者さんに口と歯の状態を診てもらいましょう。



健康にプラス+ 3 今月の3つの実践

たくさん噛んで、唾液を出そう

唾液は歯周病菌の増殖を防いでくれます。

たくさん噛むと唾液もたくさん分泌され、歯を守ることにつながります。食事のときは、ひと口30回を目安に噛むようにしましょう。



今月のちょっとレ

その場でできる、ランジトレーニング



10回目まで繰り返す

- ◆足を前後にひらく
- ◆腰を真下に落とし、ひざを深く曲げ、前足の太もとと床が平行になるまでしゃがむ
- ◆「1、2、3、4」と数えながら立ち上がる
- ◆反対の足も同様に行う



太ももに効く!

ひと口 30回

6 June 月

2026年 水無月



健康の“こころ”がけ



こころの健康は歯の健康をつくる

ストレスをため込み、解消できない状況が続くと、唾液の分泌量が低下し、虫歯や歯周病が悪化しやすくなります。普段から睡眠をしっかりとり、軽い運動をするなど、ストレスを発散することをこころがけましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
29 先勝	30 友引	防災ラジオの正常な受信を確認してください 村からの定時放送（6時25分、12時30分、19時55分）や毎月10日と25日の試験放送が受信できない、ラジオ本体の赤色ランプが点滅している場合は、設置位置やアンテナの調整をお願いします。			2026 May 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2026 July 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



頭首工管理のお願い

大雨の予報が発表されましたら、事前に農業用水路の頭首工を調整し、可能な限り、取水の量を減らすようにしてください。また、降雨時や雨上がりの直後は危険が伴いますので河川に近づかないでください。

熱中症を予防しよう

健康にプラス 1 今月の3つの実践

エアコンを活用しよう

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。
室温28℃、湿度70%よりも低くなるようにエアコンを調節しましょう。

健康にプラス 2 今月の3つの実践

のどが渇く前から水分補給を

暑い時期は1日に1.2Lの水分補給が目安です。500mLのペットボトルを3回に分けて飲むなど、こまめに水を飲む習慣をつけましょう。



健康にプラス 3 今月の3つの実践

暑さを防ぐグッズ・施設を活用しよう

外出するときは帽子や日傘に加えて、ハンディファンや瞬間冷却パック、クールネックリングなど持ち運びできるグッズを使って、からだを冷やしましょう。また、外出時は地域のクールスポットや涼み処（すずみどころ）を利用しましょう。



今月のちょっとレ

座りながらでもできる肩回し



- ◆右手は右肩、左手は左肩の上ののせる
- ◆30秒間、ひじで円を描くように、肩を回す



7月

2026年 文月



健康の“こころ”がけ

夏の暑さ対策で心もケア

夏の暑さが続くと、やる気が起きない、食欲がわかない、夜暑くて眠れないなど、ストレスがたまりやすくなります。エアコンの活用やこまめな水分補給、食事をしっかりとるなど、夏の暑さ対策は、熱中症だけでなくストレス対策にも有効です。特に暑さや喉の渇きを感じにくい高齢者は要注意。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
6 2026 June 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 2026 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		1 先負 可燃物	2 仏滅 資源物 缶類	3 大安	4 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
5 先勝	6 友引 憩いの日	7 先負	8 仏滅 可燃物 ロコトレ	9 大安 不燃物 金属類	10 赤口 口座再振替日	11 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ
12 友引	13 先負 憩いの日	14 赤口	15 先勝 可燃物 子宮頸がん検診 農業委員会農地法関連届出締切	16 友引 資源物 ビン	17 先負	18 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
19 大安	20 赤口 海の日	21 先勝	22 友引 可燃物 ロコトレ	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝 口座定期振替日 憩いの日	28 友引 乳幼児健診	29 先負 可燃物	30 仏滅	31 大安 固定資産税、国保税、各種料金7月分納期限	



夏の交通安全やまびこ運動
7月11日(土)～7月20日(月)

横断歩道や交差点近くではスピードを落とし、横断者がいたら必ず止まりましょう



ぐっすり眠ろう

健康にプラス+ 今月の3つの実践 1

起床後は朝日を浴びよう

朝日を浴びるとセロトニンなどのホルモン分泌が活発になり、からだのリズムが整います。スッキリ目覚めると、夜ぐっすり眠れるようになり、日中はよりアクティブに活動できるようになります。



健康にプラス+ 今月の3つの実践 2

湯船につかり、からだを温めよう

就寝1~2時間前に入浴することで、就寝前には深部体温が低下しはじめ、入眠しやすい状態になります。ただし、寝る直前の入浴は、体温が十分に下がらないまま眠りにつくため、寝つきが悪くなる場合があります。また、熱すぎるお風呂は交感神経が活発になり、入眠しづらくなるため、ぬるめのお湯につかるようにしましょう。



健康にプラス+ 今月の3つの実践 3

就寝前のスマホはやめよう

スマホ画面から発せられる短波長光（ブルーライト）は、睡眠の質に悪影響を及ぼします。寝る時はスマホを持ち込まないようにしましょう。

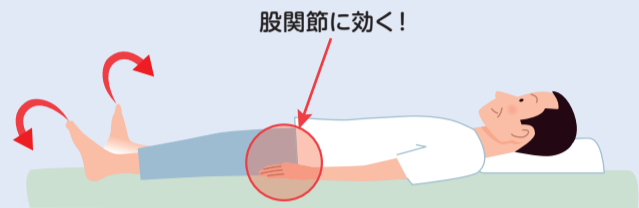


今月のちょいトレ

寝る前に股関節のストレッチ

30秒チャレンジ

- ◆あおむけになる
- ◆両足を肩幅にひらき、まっすぐになるよう伸ばす
- ◆「1、2、3、4、5」と数えながら、かかとを支点につま先を内外へ倒す



8 August 月

2026年 葉月



健康の“こころ”がけ



ちょい寝はこころの余裕をつくる

昼過ぎから15時までの10~20分の短時間の昼寝には、眠気の軽減のほか、集中力の向上や疲労の回復・予防、ストレス軽減など、さまざまなメリットがあります。なお、15時以降の30分以上の仮眠は、夜の睡眠に影響して、疲労感や倦怠感を増すことがあります。時間帯と長さに気をつけて、正しいちょい寝をしましょう。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
7 2026 July 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	9 2026 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30					1 赤口
2 先勝	3 友引 憩いの日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負 口座再振替日	11 仏滅 山の日	12 大安 ロコトレ	13 先勝 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	14 友引 農業委員会農地法関連届出締切	15 先負 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
16 仏滅	17 大安 肺CT検診 憩いの日	18 赤口 肺CT検診	19 先勝 肺CT検診	20 友引	21 先負 ビン	22 仏滅
23 大安	24 赤口 憩いの日	25 先勝 口座定期振替日	26 友引 ロコトレ	27 先負	28 仏滅	29 大安
30 赤口	31 先勝 住民税、国保税、 各種料金8月分納期限	<p>「空き家」を紹介してください</p> <p>村では、村外から移住を希望する方に向けて、村内の空き家を紹介する「空き家バンク」を運営しています。都市等から多くの方に移住していただき、定住人口の増加を図ることで、村の活性化を目指していますが、移住者の希望にそった住宅が不足しています。ご自身やお知り合いの方で、お持ちの空き家を「売ってもいいかな」、「貸してもいいかな」という方は、是非ご相談ください。</p> <p>企画財政課 66-2111</p>				



8月1日は資格確認書の更新日です。

国民健康保険加入者と、後期高齢者医療加入者でマイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」、お持ちの方には「資格情報のお知らせ」を7月中にお送りしてあります。マイナ保険証を利用すると、より良い医療が受けられるなどさまざまなメリットがあります。

食生活を整えよう

健康にプラス 1 今月の3つの実践

朝食を食べよう

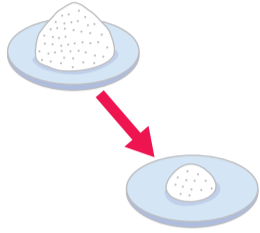
朝食を食べることで、体内リズムが整い、集中力が上がります。朝食を食べないと、次の食事をとったときに血糖値が急上昇し、糖尿病や動脈硬化の原因につながります。



健康にプラス 2 今月の3つの実践

減塩をこころがけよう

減塩をすることで血圧の上昇を抑え、心臓病や脳卒中の予防につながります。塩やしょうゆの代わりにお酢や香辛料、だしなどを使ったり、めん類の汁は飲み干さず残したりして、減塩をこころがけましょう。



1日の食塩の摂取目安

- 男性 7.5g
- 女性 6.5g
- 高血圧の人 6.0g未満

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」

健康にプラス 3 今月の3つの実践

1日3食、バランスよく食べよう

1日3食の規則正しい食事は生活リズムを整えます。主食、主菜、副菜をそろえると、自然と品数が増えて、栄養バランスもよくなります。

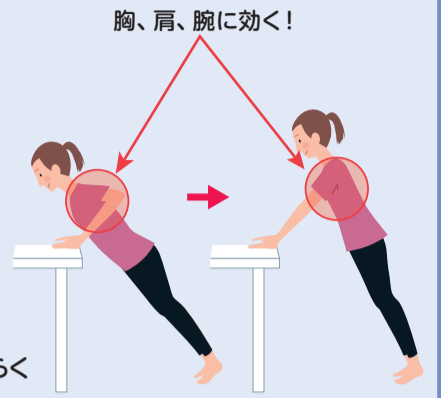


今月のちょっとレ

机を使って腕立て伏せ



10回目まで繰り返す



- ◆ 両手を肩幅の位置までひらく
- ◆ 脇は30度にひらく
- ◆ 肩・腰・足首は一直線にして、ひじを曲げる
- ◆ 4秒間で息を吐きながら、ひじを伸ばす

9

September

2026年 長月



健康の“こころ”がけ

自分なりの気分転換をしよう

職場や学校などで問題が発生し、ストレスを抱えこんでしまったときには問題から距離をおき、気ままに過ごすことも大切です。時間をおくことで、新しい視点を得られたり、問題解決のためのエネルギーがわいてきたりします。

気分転換のコツ

- ポイント①：普段使わない五感（「見る」「聞く」「嗅ぐ」など）を使ってみる
例）アロマセラピー、自然散策、食べ歩き、旅行 など
- ポイント②：今の感情とは違う感情を味わってみる
例）思い切り笑う、思い切り泣ける映画を観る など
- ポイント③：何かに一点集中して取り組んでみる
例）読書、こった料理づくり、ものづくり など
- ポイント④：自分の存在に自信が持てる場所や機会を持つ（仕事から離れて熱中できる趣味や仲間を持っていると、心理的に余裕が持てる）

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
9月1日は防災の日 家族でマイタイムラインやハザードマップ確認！危険な場所、避難所までの経路、連絡方法等話し合しましょう。非常用持出用リュックの確認！すぐに持ち出せる場所（玄関など）に設置しましょう。防災ラジオの乾電池（単三・4本）は1年に1回は新品と交換をしてください。予備の乾電池も常に備えましょう。		1 友引	2 先負 可燃物	3 仏滅 資源物 缶類	4 大安	5 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅 可燃物	10 大安 不燃物 金属類	11 友引	12 先負 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ
坂井地域分館交流球技大会 本城地域分館交流球技大会	憩いの日		ロコトレ	口座再振替日		
13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝 可燃物	17 友引 資源物 ビン	18 先負	19 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
	憩いの日	農業委員会農地法関連届出締切				
20 大安	21 赤口 敬老の日	22 先勝 国民の休日	23 友引 可燃物 秋分の日	24 先負	25 仏滅	26 大安
					口座定期振替日	
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負 可燃物	秋の全国交通安全運動 9月21日(月)～9月30日(水) 夕暮れ時は早めのライトを点灯しましょう。歩行者は、夜間は反射材を着用しましょう。		8 2026 August 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
	憩いの日	乳幼児健診	ロコトレ 国保税、各種料金9月分納期限	8 2026 October 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		



9月は自殺予防月間です。

夏の疲れが、体や心に出やすい季節です。体や心の心配事など、お気軽にご相談ください。保健師、精神科医への相談、臨床心理士によるカウンセリングが受けられます。



<お問い合わせ>

役場住民福祉課保健師 ☎：66-2111
松本保健福祉事務所 ☎：40-1939



運動習慣をつくろう

今月のちょいトレ



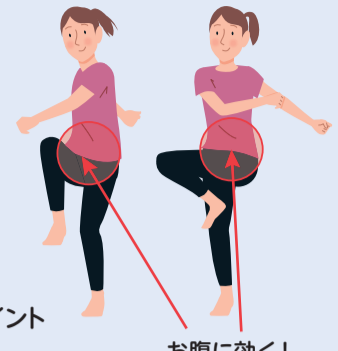
健康にプラス 今月の3つの実践 1

歩く時間を確保しよう

運動の中でも手軽に取り組みやすいのが歩くこと（ウォーキング）です。生活習慣病の予防のためには1日8,000～10,000歩が理想です。体力がない、自信がない人はまずは1日1,000歩増やすことを目標にして、慣れてきたら、徐々に歩数を増やしていきましょう。

ウォーキングのあいまにツイスト

- ◆ 右ひざを高く上げ、左方向にひねって腰を回す
- ◆ 左ひざを高く上げ、右方向にひねって腰を回す
- ◆ 両腕を大きく横に振り、リズムをとるのがポイント



両足10回目安で繰り返す

お腹に効く!

健康にプラス 今月の3つの実践 2

家事をしよう

掃除や洗濯などの家事も立派な運動です。毎日の生活の中で、積極的にからだを動かしましょう。

- #### ■ 日常のエネルギー消費（10分間のエネルギー消費量）
- 洗濯 …… 23～31kcal消費（体重60～80kgの人の場合）
 - 買い物（普通歩行） …… 33～44kcal消費（体重60～80kgの人の場合）
 - 掃除機をかける …… 30～40kcal消費（体重60～80kgの人の場合）
 - 自転車に乗る …… 35～47kcal消費（体重60～80kgの人の場合）



健康にプラス 今月の3つの実践 3

座りっぱなしを防ごう

座っている時間が長いほど、病気になるリスクが高く、うつ状態になりやすいことがわかっています。30分に1回程度、立ち上がることを意識しましょう。



出典：国立健康・栄養研究所 改訂第2版『身体活動のメッツ（METs）表』成人版 ※安静時（1METs）の値を含みます。

10 October 月

2026年 神無月



健康の“こころ”がけ

生活リズムを整えよう

夜ふかしや不規則な食事などで生活リズムが乱れると、自律神経のバランスが崩れ、疲労やストレスを感じやすくなります。こころの安定を保つためにも、毎日の起床・就寝、食事などの時間を決めて、生活リズムを整えましょう。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
9 2026 September 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 2026 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	10 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	11 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	1 仏滅 資源物 缶類	2 大安 乳房エコー・マンモグラフィー検診	3 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
4 先勝 スポーツフェスティバル	5 友引 憩いの日	6 先負 10 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ	7 仏滅 可燃物	8 大安 不燃物 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	9 赤口	10 先勝 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ
11 先負	12 仏滅 スポーツの日	13 大安 口座再振替日	14 赤口 可燃物 ロコトレ	15 先勝 資源物 ビン 農業委員会農地法関連届出締切	16 友引 乳房エコー・マンモグラフィー検診	17 先負 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック 特定健診・後期高齢者健診・大腸検診
18 仏滅	19 大安 憩いの日	20 赤口	21 先勝 可燃物	22 友引	23 先負	24 仏滅
25 大安	26 赤口 口座定期振替日 憩いの日	27 先勝	28 友引 可燃物 ロコトレ	29 先負	30 仏滅	31 大安 文化祭



薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」
NO! と断る勇気をもとう
 10月1日から11月30日は「麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動」を国と県で実施しています。

廃棄する野菜や果実の残さの適切な処理について
 畑・果樹園・庭など家の外に野菜や果実など動物の餌となるものを放置すると、クマ類が誘引され、繰り返し出没する原因になります。適切な処理をしてください。

感染症対策をしよう



健康にプラス+ 今月の3つの実践 1

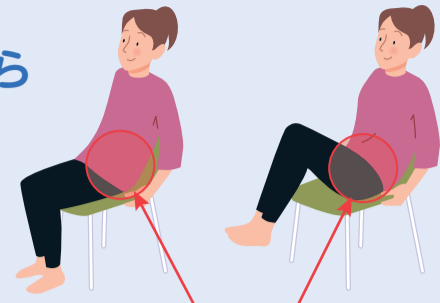
手洗いを大切に

細菌やウイルスはドアノブやお金、電車のつり革など、さまざまなものに付着しています。外出から帰ったらまず手洗いをしましょう。石けんを使って指と指の間、つめの中までしっかり洗いましょう。

今月のちょいトレ

イスに座りながらレッグレイズ

- ◆イスに腰掛け、両手で体を支える
- ◆「1、2、3、4」と数えながら、両足を引き上げる



太もも、お腹に効く!



10回目目安で繰り返す

健康にプラス+ 今月の3つの実践 2

マスクを活用しよう

自分自身の予防のためだけでなく、自分が感染してしまったときに周囲へうつさないために、感染症の流行シーズン中、人混みの中では、マスクを着用しましょう。



健康にプラス+ 今月の3つの実践 3

予防接種で自分と周りの人を守ろう

インフルエンザや肺炎球菌、新型コロナウイルスなどのワクチンのある感染症の場合、予防接種を受けることで、自分はもちろん周囲の人を感染から守ることができます。流行前に早めの接種を。



11

November
月

2026年 霜月



健康の“こころ”がけ

怒りを抑えて、一旦落ち着こう

怒ったら損!とわかっていても、抑えられないイライラや怒り。感情に任せたい行動で後悔しないよう、怒りを抑える手法を試しましょう。

- ① 6秒数える：怒りのピークは6秒といわれる
- ② 深呼吸する：副交感神経が活性化し怒りが鎮まる
- ③ 紙に怒りの感情を書く：状況や感情を客観視できる
- ④ その場から離れる：物理的に距離をとり怒りの感情からも離れる
- ⑤ 怒りに点数をつける：怒りを冷静に見つめることで気持ちを整理できる



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	
1 赤口 文化祭	2 先勝 住民税、国保税、各種料金10月分納期限 憩いの日	3 友引 文化の日	4 先負 可燃物 入園説明会	5 仏滅 資源物 缶類	6 大安	7 赤口 資源物 新聞・ペットボトル	
8 先勝	9 仏滅	10 大安 口座再振替日	11 赤口 可燃物 ロコトレ	12 先勝 不燃物 金属類	13 友引 農業委員会農地法関連届出締切	14 先負 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ	
15 仏滅 粗大ごみの日	16 大安 憩いの日	17 赤口	18 先勝 可燃物	19 友引 資源物 ビン	20 先負 乳房エコー・マンモグラフィー検診	21 仏滅 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック	
22 大安	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝 乳幼児健診	25 友引 可燃物 ロコトレ 口座定期振替日 憩いの日	26 先負	27 仏滅	28 大安	
29 赤口	30 先勝 国保税、各種料金11月分納期限	オレンジリボン・児童虐待防止増進キャンペーン ～みんなで子育てを支える社会に～ 体罰等にたよらない子育てを広げよう 相談は筑北村子ども家庭センター ☎：66-2999 (相談直通)				10 2026 October 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 2026 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

11月15日から狩猟が解禁されます。

11月15日から令和9年2月15日まで狩猟が解禁されます。山林に入られる場合は、事故防止と安全確保のため、狩猟者が確認しやすい蛍光色や明るいオレンジ色など目立つ服装で入山してください。



11月は読書月間です。本を借りてスタンプを集めよう!

お酒の飲み方を見直そう

健康にプラス 今月の3つの実践 1

■純アルコール量 (20g) 目安

純アルコール量をチェックしよう

1日あたりの純アルコール量が男性40g以上、女性20g以上で生活習慣病のリスクが高まるとされています*。
お酒を飲むときは純アルコール量のチェックを。

*出典：厚生労働省「健康日本21（第三次）」



ビール中びん
1本程度



日本酒
1合



焼酎
2/3合



ワイン
グラス2杯程度



ウイスキー
ダブル1杯程度

今月のちょっとレ

イスに座って背骨のストレッチ



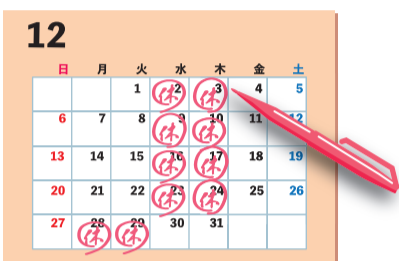
- ◆手を反対側のひざの外側におく
- ◆もう一方の手は腰にあてる
- ◆体をひねり、30秒間、その体勢を維持する
- ◆反対側も同様に行う

背中から腰に効く!

健康にプラス 今月の3つの実践 2

お酒を飲まない日をつくろう

週に連続で2日間、飲まない日を設けるのが理想です。



健康にプラス 今月の3つの実践 3

寝る前の飲酒をやめよう

就寝前に飲酒をすると、寝つきはよくなりますが、眠りが浅くなって睡眠の質を低下させます。また、飲酒の量が増えるにつれて、中途覚醒する回数も増えてしまい、十分な睡眠ができなくなってしまいます。



12月

December

2026年 師走



健康の“こころ”がけ



飲み過ぎはこころの病気を招く

お酒の飲み過ぎは生活習慣病など、からだへの影響だけでなく、不眠や認知機能の低下、アルコール依存症、うつ病など、こころの健康にも影響します。不安や不満、強いストレス、不眠などを解消する目的での飲酒は避けましょう。飲酒量が増え、依存症のリスクを招きます。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
11 2026 November 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2027 January 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 友引	2 先負 可燃物	3 仏滅 資源物 缶類	4 大安	5 赤口 資源物 新聞・ペットボトル
6 先勝	7 友引 憩いの日	8 先負	9 大安 ロコトレ	10 赤口 不燃物 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	11 先勝	12 友引 資源物 プラ製容器 段ボール 白レリ
13 先負	14 仏滅 憩いの日	15 大安 農業委員会農地法関連届出締切	16 赤口 可燃物	17 先勝 資源物 ビン	18 友引	19 先負 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
20 仏滅 クリスマスおたのしみ会	21 大安 憩いの日	22 赤口	23 先勝 可燃物 ロコトレ	24 友引	25 先負 口座定期振替日 固定資産税、 各種料金12月分納期限 農業振興地域計画変更申請締切	26 仏滅
27 大安	28 赤口	29 先勝 可燃物	30 友引	31 先負	年末の交通安全運転 12月15日(火)～12月31日(木) 速度を落としてスリップ事故を防止しましょう。 飲酒運転等といった危険な運転は絶対に止めましょう。	

12月4日～12月10日は人権週間です。

人権とは、誰もが幸せに生きるための権利です。差別や、偏見から人を守り、誰もが自分らしく生きられる社会を目指しましょう。



水道凍結にご注意下さい。

気温が-4℃以下になると水道凍結や破損事故が多くなります。凍結防止対策を行いましょう。

体重を管理しよう

健康にプラス+ 1 今月の3つの実践

毎日体重をはかろう

体重は健康の指標です。体重を毎日
はかるだけで、体重の増減と生活習慣
のつながりに気づき、健康意識が高ま
ります。



《BMIで目標体重をチェック》

肥満度の指数であるBMIを計算してみましょう。

■BMI=体重(kg)÷〔身長(m)×身長(m)〕

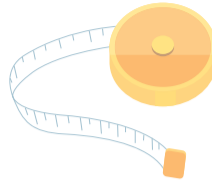
年齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2025年版」

健康にプラス+ 2 今月の3つの実践

健康管理ツールを利用しよう

管理ツールをこれからの健康管理に活用して
みましょう。



●メタボチェックツール

メタボかどうかわかります。



https://www.tkhs.co.jp/digi/tools/tools/kdcalendar2026_metabo/html

●BMI自動計算ツール

身長・体重を入力することで、「BMI」、「現在の体重から標準体重を引いた値」などがわかります。



https://www.tkhs.co.jp/digi/tools/tools/kdcalendar2026_bmi/html

健康にプラス+ 3 今月の3つの実践

腹八分目を意識しよう

お腹いっぱいと感じるのは
食事を始めて15~20分たっ
てからです。

食べ過ぎを防ぐために、腹
八分目を意識して、最低でも
15分以上かけて食事をしま
しょう。



今月のちょいトレ

イスを使ったスクワット



10回目まで繰り返す

- ◆両足を肩幅にひらき、イスに座る
- ◆つま先は外向き30度
- ◆「1、2、3、4」と数えながら立ち上がる
- ◆お尻を突き出すように、4秒かけてしゃがむ



太もも、お尻に効く!

1 January 月

2027年 睦月



健康の“こころ”がけ



正月病にはご注意を

長期休暇明けは気分が落ち込み、無気力状態に陥りやすいといわれています。お正月休みで生活リズムが乱れると、からだどころに大きな負担がかかります。休暇中でもできるだけ、生活リズムを崩さないことが大切です。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
12 2026 December 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	2 2027 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	ちくほくナビ 防災ラジオ聞き逃し配信 このアプリでいつでも村からの お知らせを聞くことができます。 ダウンロードは、 右記のQRコードで! ▲iPhone ▲Android		1 仏滅	2 大安	
3 赤口	4 先勝 国保税12月分納期限	5 友引	6 先負 可燃物 憩いの日	7 仏滅 資源物 缶類	8 赤口	9 先勝 資源物 新聞・ペットボトル
10 友引	11 先負 成人の日	12 仏滅 口座再振替日	13 大安 可燃物 ロコトレ	14 赤口 不燃物 金属類	15 先勝 農業委員会農地法関連届出締切	16 友引 資源物 プラ製容器・段ボール・白レリ
17 先負	18 仏滅 憩いの日	19 大安	20 赤口 可燃物	21 先勝 資源物 ビン	22 友引	23 先負 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
24 仏滅	25 大安 口座定期振替日 憩いの日	26 赤口 乳幼児健診	27 先勝 可燃物 ロコトレ	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安	防災ラジオの 乾電池の交換をお願いします 1年に1回は新品の乾電池(単三・4本)と交換してくだ さい。万が一に備え、予備の乾電池も常に備えましょう。			筑北村図書館 開館日時：9:30~18:30 休館日：毎週火曜日・毎月第4水曜日 蔵書点検日・年末年始 ※読みたい本や探している本があったら図書館の職員に声をかけてください。		

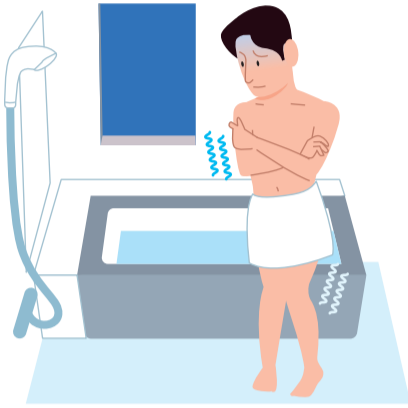
水道メーターBOXの 除雪のお願い
メーター検針は毎月16日頃から月末にかけて行います。
期間内メーター付近の除雪にご協力をお願いいたします。

ヒートショックにご注意を!

健康にプラス 1 今月の3つの実践

ヒートショックを知ろう

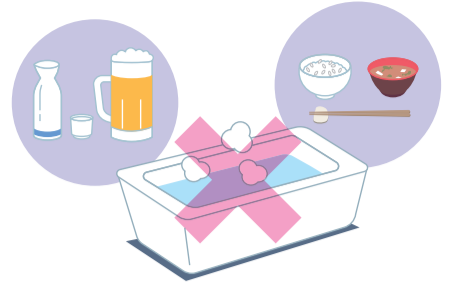
ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が急上昇・急降下し、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や不整脈、脳出血、脳梗塞などを引き起こすことをいいます。特に暖かい部屋から冷え込んだ廊下やトイレ、浴室に入ったときなどに多く発生します。



健康にプラス 2 今月の3つの実践

食後や飲酒後の入浴は特に注意

食後や飲酒後は、ヒートショックが発生しやすくなります。食事の直後や飲酒した後の入浴は控えましょう。特に普段から血圧の高い人は塩分やお酒を控え、血圧管理を。

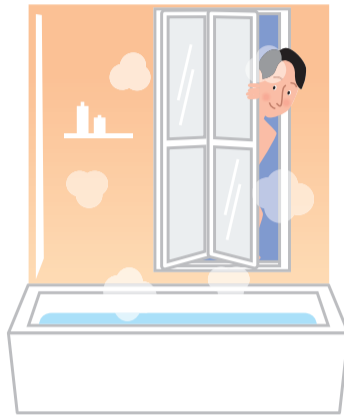


健康にプラス 3 今月の3つの実践

入浴時の寒暖差をなくす

入浴時は暖房で脱衣所を暖める、浴槽のふたを開けて蒸気で浴室を暖めておくなどの工夫をしましょう。

冬場の入浴は血圧の変動が激しいため、ヒートショックが発生しやすくなります。



今月のちょいトレ

空いた時間に、ひじで壁押し



肩、腕に効く!



10回目まで繰り返す

- ◆ 壁にもたれかかり、足を一步前に出す
- ◆ 両脇を締め、「1、2、3、4」と数えながらひじで壁を押す

2 February

2027年 如月



健康の“こころ”がけ



冬季うつ対策を

冬季うつとは、秋から冬にかけてうつ症状があらわれる季節性の気分障害です。日光を浴びる時間が減ることで、脳内のメルトニンの分泌が少なくなり、体内リズムが乱れ、主に過眠や過食などの症状を引き起こします。

日光を浴びる時間を長くする、規則正しい生活を意識することが予防につながります。

日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
	1 赤口 住民税、国保税、各種料金1月分納期限 憩いの日	2 先勝	3 友引 可燃物	4 先負 資源物 缶類	5 仏滅	6 大安 資源物 新聞・ペットボトル
7 先勝	8 友引 憩いの日	9 先負	10 仏滅 可燃物 ロコトレ 口座再振替日	11 大安 不燃物 建国記念の日 ガラス・陶磁器 その他くず・灰	12 赤口	13 先勝 資源物 プラ製容器 段ボール 白トレイ
14 友引	15 先負 農業委員会農地法関連届出締切 憩いの日	16 仏滅	17 大安 可燃物	18 赤口 資源物 ビン	19 先勝	20 友引 資源物 紙容器・雑誌・古着・牛乳パック
21 先負	22 仏滅	23 大安 天皇誕生日	24 赤口 可燃物 ロコトレ	25 先勝 口座定期振替日	26 友引	27 先負
28 仏滅					1 2027 January 日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	3 2027 March 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

今年度の特定健診は受けましたか? “ちょっと血圧が高い” “ちょっとコレステロールが高い” それは何年も続くと・・・ 血管が傷んでしまい、血管が破れたり、詰まったりします。

健診を受けることで、血管の状態がわかります。年に1回自分の血管をチェックするために健診を受けましょう。人間ドックと個別健診は3月末までに受けましょう。

こころをケアしよう

健康にプラス 1 今月の3つの実践

ストレスはその日のうちに解消を

ストレスを翌日に持ち越せば、活力が低下し、ストレスに対する抵抗力がさらに弱くなる悪循環に陥ります。翌日を気持ちよく過ごすために、ストレスは、その日のうちに解消しましょう。



健康にプラス 2 今月の3つの実践

自分に合ったストレス解消法を見つけよう

ストレスの解消法は人それぞれですが、自分が楽しい、気持ちがいいと思えることに没頭すると、こころの安定につながります。自分に合ったストレス解消法でリフレッシュしましょう。



健康にプラス 3 今月の3つの実践

一人で悩みを抱えず、相談しよう

悩みや気持ちを打ち明けるだけでも、こころが軽くなります。八方塞がりと思えたことでも、客観的な意見で解決の糸口が見つかるかもしれません。つらいと感じたとき一歩踏み出して、信頼できる人や専門機関に相談してみましょう。

厚生労働省「まもろうよ こころ 困った時の相談方法・窓口」

電話やSNS相談、支援情報検索サイトなど自分に合った相談窓口を検索できます。



今月のちょっとレ

机を使ってつま先立ち

4秒チャレンジ

10回目目安で繰り返す

- ◆ テーブルやイスの背もたれを持って立つ
- ◆ 「1、2、3、4」と数えながら、かかとを上げてつま先立ちをする

ふくらはぎに効く!

3

March

月

2027年
弥生



健康の“こころ”がけ

生活にメリハリをつけよう

忙しくなると、気持ちの切り替えがしづらくなり、ストレスがたまりがち。そんなときこそ、仕事などで緊張している「オン」の時間と、プライベートでリラックスしている「オフ」の時間のメリハリをつけることが大切です。



日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT
2 2027 February 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	1 大安 固定資産税、国保税、 各種料金2月分納期限 憩いの日	2 赤口	3 先勝	4 友引 缶類	5 先負	6 仏滅 新聞・ ペットボトル
7 大安	8 友引	9 先負	10 仏滅 ロコトレ 口座再振替日	11 大安 金属類	12 赤口	13 先勝 プラ製容器・ 段ボール・ 白レイ
14 友引	15 先負 農業委員会農地法関連届出締切 憩いの日	16 仏滅	17 大安	18 赤口 ビン	19 先勝	20 友引 紙容器・ 雑誌・古着・ 牛乳パック
21 先負 春分の日	22 仏滅 振替休日	23 大安 乳幼児健診	24 赤口 ロコトレ	25 先勝 卒園式 口座定期振替日	26 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安 憩いの日	30 赤口	31 先勝 国保税、 各種料金3月分納期限	<p>引越しの際は住所の異動手続きを忘れずに行いましょう!</p> <p>入学・就職・転勤などで引越しをされる方は、住民票の住所異動や国民健康保険などの手続きが必要となります。詳しくは、住民福祉課へお問い合わせください。</p>		4 2027 April 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

女性の健康週間 3月は女性の健康週間です。まずは、自分の体を知ることから始めましょう! 医療機関での子宮・乳がん検診は、3月末まで受けられます。【問い合わせ先】 住民福祉課 66-2111

デジとし 信州 電子書籍を、お手持ちのデバイスを使い、読むことが出来る図書館です。 **筑北村図書館で登録受付中です!**

村の温泉施設を利用しましょう
西条温泉とくら ☎: 66-2114
差切峡温泉坂北荘 ☎: 66-2223
草湯温泉冠着荘 ☎: 66-2216

筑北村公共機関ダイヤル

筑北村役場

〒399-7501 長野県東筑摩郡筑北村西条4195番地
 TEL (0263) 66-2111
 FAX (0263) 66-3370
 ホームページ <http://www.vill.chikuhoku.lg.jp>
 E-mail info@vill.chikuhoku.lg.jp

子育て支援センター

☎ : 66-2975

安全にあそべるスペースが平日開放されています。
 お誕生会や季節のイベント等楽しいことが盛りだくさん。
 子育てについてもお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター

☎ : 66-0122

介護保険 (介護・認知症等に関すること)
 障害福祉 (アルコール依存・うつ等に関すること)
 DV・生活困窮等の総合的な相談の窓口です。

住民福祉課

☎ : 66-2111

生活習慣病予防のための特定健診・人間ドック、がん検診
 健康教室、運動教室、健康相談等 障害関係 人権関係
 戸籍関係、国保・後期高齢者医療、福祉医療等生活に関すること。

教育委員会

教育委員会事務局 ☎ : 67-1161

聖南中学校 ☎ : 66-2430

筑北小学校 ☎ : 67-2241

筑北ひまわり保育園 ☎ : 66-2043

坂井保育園 ☎ : 67-2153

こどもサポートセンター ☎ : 67-1020

筑北村図書館 ☎ : 66-1115



安曇野警察署

西条警察官駐在所 ☎ : 66-2151

坂井警察官駐在所 ☎ : 67-2362

火事・救急車要請は119まで!

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

各家庭ならではの家庭の日を過ごしましょう。

家族みんなが話し合う機会を持つことで絆を深め、明るい楽しい家庭づくりをすすめましょう。

ごみの分け方・出し方

生ごみスッキリダイエット

- 食べキリ** 食べ残しをしない
- 使いキリ** 買った食材を使い切る
- 水キリ** ごみを出す前に水を切る

3キリ運動

一人ひとりが
 ごみの分別をこころがけ、
 可燃ごみを減らしましょう。

令和8年4月改定

区分	主な品目	出し方の注意	入れるもの	
もえるごみ	生ごみ、紙くず、木ざり、布ざり、プラスチック製品、革製品、ゴム製品、アルミ箔	生ごみ等を出すときは水切りを十分に行う。 紙オムツの汚物は取り除く。 木材は太さ5cm×長さ40cm以内、板は40cm四方以内に切断し、ひもで束ねない。 大きなものは、40cmより小さく切断する。	可燃物 指定ごみ袋	
もえないごみ	金属類	刃は紙等で包む。 電気コード類は「使用済小型家電」として出す。 一斗缶より大きいものは「粗大ごみ」で出す。 缶類のふた、ボトルタイプの缶のキャップは「金属類」で出す。 スプレー缶は、使い切り、穴をあける。	不燃物 指定ごみ袋	
	ガラス陶器類	LED電球、割れた・汚れたガラスびん・皿、コップ、茶碗、花瓶、割れた蛍光灯		
	灰	まきストープ・まき風呂・炭の灰、豆炭		
	その他くず	金物・ガラス陶器・灰以外のもえないごみ		
資源物	プラスチック製容器包装	きれいにゆすいでから乾かして出す。 紙の値札やバーコードのシールは、はがさなくてもよい。 汚れのひどいもの、落ちないもの(油のボトル等)は「もえるごみ」で出す。 プラマークのないプラスチック製の商品(容器包装でないもの)は、「もえるごみ」で出す。(プラスチック製のバケツ、洗面器など)	資源物 指定ごみ袋	
	白色トレイ	きれいにゆすいでから乾かして出す。 汚れのひどいものは「もえるごみ」で出す。 指定のコンテナに出す。	資源物	
	衣類布類	洋服、ズボン、シャツ、カーテン、毛布、セーター	ひもで十文字にしぼって出す。 汚れのひどいものは「もえるごみ」で出す。	資源物
	びん	飲食物の入っていたもの、化粧品用びんで割れていないもの	ゆすいで指定のコンテナに出す。 汚れているものについては、不燃物として出す。 無色、茶色、その他の色を分けて、それぞれのボックスに入れてください。	資源物
				資源物

区分	主な品目	出し方の注意	入れるもの
資源物	紙パック	紙パック(牛乳、果汁)	紙パックはゆすいで、切り開き、乾かしてからひもで十文字にしぼって出す。
	紙製容器包装	表示がある紙製の空き箱、紙袋、包装紙	指定の資源物専用袋に入れて出す。
	新聞紙	新聞紙と折込チラシ	
	段ボール	断面に空気層(波状)のあるもの	それぞれ、ひもで十文字にしぼって出す。
ペットボトル	表示があるペットボトル	キャップ、ラベルは「プラスチック製容器包装」で出す。 容器は軽くゆすぎ、水気をとる。 汚れたものは「もえるごみ」で出す。	ペットボトル
缶	ジュース・酒類の缶、缶詰の缶、菓子缶、ミルク缶	容器は軽くゆすぎ、汚れと水気をとる。 アルミ缶、スチール缶は分けて指定のコンテナに出す。 缶はつぶさなくてよい。	缶
使用済小型家電	通信機器類、パソコン及びパソコン周辺機器、音楽の映像関連機器類、ゲーム機器、調理用・衛生用・美容用電気機器類、車載電子機器類、リチウムイオン電池、等	役場・支所・図書館に設置してある専用の回収ボックスに入れる。 ボックス(40cm×20cm以内)に入るもの以外は粗大ごみとして出す。	回収ボックス
蛍光灯	長管形蛍光灯、丸型蛍光灯、電球型蛍光灯	役場の指定した専用回収ボックスに、箱から出して入れる。箱やケース等は可燃ごみほかで出してください。	回収ボックス
電池類	マンガン電池、ニッカド電池、アルカリ電池、水銀電池、ボタン電池	回収ステーション場所 本城：役場駐車場 坂北：商工会横 坂井：小学校体育館入口横	回収ボックス
ライター			
インクカートリッジ	使用済インクカートリッジ		

◎ごみは、前日には出さず、当日の午前8時までにステーションへ出してください。

◎袋に入らないもの・分別ができないものは粗大ごみ(有料)で引き取りますので、指定の日にお持ちください。

◎可燃性の粗大ごみ(ふとん、木製家具など)は、穂高クリーンセンターに有料で持ち込むことができます。(お問い合わせ先: エコサービスあづみ野株式会社 電話82-1700)

筑北村 住民福祉課 ☎ : 66-2111