

「その他の紙」の資源回収にご協力をお願いします

青森県のリサイクル率（ごみ排出量に占めるリサイクル量の割合）は、全国41位（15.3%）と全国下位レベルとなっています。特に「紙類」のリサイクルが遅れており、全国平均の約7割にとどまっています。

現状を改善するためには、菓子類・ティッシュの空箱や封筒など、「その他の紙」のリサイクルを強化することが重要です。その他の紙は指定ごみ袋に入れて各地区の決められた集積所へ出してください。

下記を参考に、リサイクルについて再確認しましょう！



※地区によって
収集日が異なります。

- ・木造地区 「その他の紙の日」
- ・柏地区 「資源ごみの日」
- ・森田、稲垣、車力地区 「紙類の日」

つがる市の1人1日当たりのごみの排出量は834gで、県の1人1日当たり980g以下に抑えるという目標値を大幅にクリアしています（県内10位／40市町村）。その一方、リサイクル率は16.3%で、県が掲げる目標値25%を下回っています（県内18位／40市町村）。

地球の未来を守るためにも、ごみの減量・リサイクル率の向上を目指して、市民一丸となって取り組みましょう！



【問い合わせ先】環境衛生課 電話42-1110

環境影響評価準備書の縦覧および説明会

青森県環境影響評価条例に基づき、「一般廃棄物最終処分場整備に係る環境影響評価準備書」を作成したので、縦覧および説明会について次のとおり公告します。

事業者の名称等	名 称 つがる市 代 表 者 つがる市長 福島弘芳 所 在 地 つがる市木造若緑61-1
対象事業の名称、種類および規模	名 称 つがる市一般廃棄物最終処分場整備事業 種 類 一般廃棄物処理施設（最終処分場）の設置 規 模 埋立面積 7,700㎡ 埋立容量 39,000㎡
対象事業実施区域	木造菰槌三好野125-44 （木造稲垣一般廃棄物最終処分場内）
対象事業に係る環境影響を受けると認められる地域の範囲	つがる市
準備書およびこれを要約した書類の縦覧場所、期間および時間	場 所 つがる市木造若緑61-1 つがる市環境衛生課 期 間 7月12日（木）～8月11日（土） 時 間 8時30分～17時15分 市のホームページで電子縦覧も可能です
説明会の日時、場所	7月29日（日） 10時～ 大湯町コミュニティ消防センター 14時～ 出来島コミュニティ消防センター

準備書に対する意見書について

準備書の内容について、環境保全の見地からご意見を日本語で書面により提出することができます。書式は自由ですが、準備書の名称、提出者の氏名、住所（法人や団体の場合はその名称、代表者名、所在地）、意見の理由を明記し、下記まで提出してください。

提出先 つがる市環境衛生課
（郵送）〒038-3192
つがる市木造若緑61-1
（FAX）42-2480
提出期限 8月25日（土）
17時
（郵送は当日の消印有効）

【問い合わせ先】環境衛生課
電話 42-1110

■さらば脂肪！減量のコツを学ぶ教室

3カ月で3kgの体重減少を目指して取り組んでみませんか。トレーニングルームでの運動をメインに、保健師・栄養士・健康運動指導士と一緒に学びながら実践します。

- 対象者**
- ①体格指数（BMI）が、25～31.9の方
 - ②平成29年度または平成30年度に健康診断を受けた方
※健診結果にBMIが記載されています
 - ③年齢が40歳から64歳の方
 - ④医療を受けている方は、主治医の許可がある方

定員 12名（先着順）

日程 時間は9時30分から11時30分

【BMIとは】 大人の体格の目安となるもの。18.5～24.9までが「普通」。25を超えると肥満です。

計算方法

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

例) 身長166cm、体重70kgの場合
70 ÷ 1.66 ÷ 1.66 = 25.4

月 日	内 容
8月23日（木）	各種計測（体成分分析、体重、血圧等）・運動指導
9月 5日（水）	運動指導・ミニ講話「減量のための食事ルール（栄養士）」
9月19日（水）	運動指導・ミニ講話「減量の仕組み」
10月12日（金）	運動指導・個別栄養指導（栄養士）
10月29日（月）	運動指導・ミニ講話「代謝をあげる身体活動」
11月12日（月）	最終評価（体成分分析、体重、血圧等）・運動指導

場 所 市民健康づくりセンター トレーニングルーム

持ち物 運動着・室内用の運動靴・タオル

申し込み 8月10日（金）まで健康推進課にお申し込みください。

■若がえり健康教室

開催日	【運動強度】 内 容
8月10日（金）	【普通】 姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける。
8月17日（金）	【軽め】 ウォーキングとイスでの運動の組み合わせ。
8月24日（金）	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり。

時 間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴（外履き）、汗ふきタオル、飲み物、運動着

■トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価（初回指導）

対 象 30歳以上で健康診断を受けている方（通院している方は医師の同意を得ている方）

内 容 インボディ（体成分分析）測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 8月10日（金）9時30分～11時30分

持ち物 健康診断の結果、運動靴（室内用）、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価（初回指導）を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践（マシンを使ったトレーニング）に参加できます。

日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

注意事項：ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111（内線307）