

## ＊米子市

# ごみ分別収集カレンダー & 健康ガイド・国保ガイド

※このカレンダーは、米子市ホームページ(<https://www.city.yonago.lg.jp>)にも掲載しています。

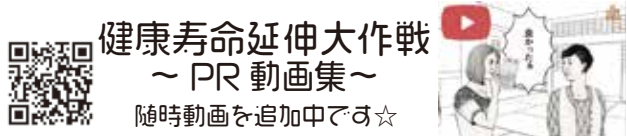
### もくじ ページ

- 月別カレンダー.....1～12
- 健康ガイド.....13～18
  - ・妊婦さん・お子さんの健康案内.....13、14
  - ・こどもの予防接種.....15
  - ・おとなの健康案内.....15
  - ・フレイル予防の取組.....16
  - ・おとなの健診.....17、18
- 国保ガイド.....19、20
- ごみの分別方法.....21～30

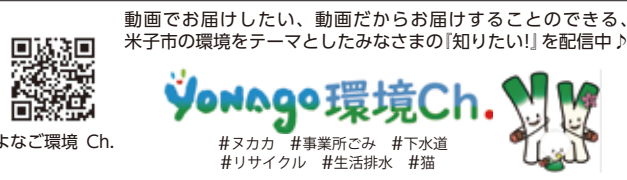
※収集日、健診日等は必ず月別カレンダー・広報を確認してください。

健康に関する様々な情報を動画でお届けしています。  
皆さんの健康づくりにお役立てください！

健康寿命延伸大作戦  
～PR動画集～  
随時動画を追加中です☆



動画でお届けしたい、動画だからお届けすることのできる、  
米子市の環境をテーマとしたみなさまの「知りたい!」を配信中！

Yonago環境Ch. 

#ヌカカ #事業所ごみ #下水道  
#リサイクル #生活排水 #猫

よなご環境 Ch.



## 西原・宇田川



### 収集区分を変更します

令和6年3月まで	令和6年4月から
牛乳パック (月1回) 	古紙類 「本・雑誌・雑がみ・ 牛乳パック」として収集 (月2回)
再利用ビン (月1回) 	「缶・ビン類」として収集 (月2回)

くわしくは27、28ページをご覧ください

ごみ分別早見表はホームページから！

分別方法が分かりにくい、出し方に気をつけてほしい品目  
などを50首順に掲載して  
います。迷ったときは早見  
表をご活用ください。

 [米子市 ごみ 早見表](#) 

ごみ、資源物 分別アプリ 配信中！

スマートフォンやタブレット端末で、ごみの収集日の確認や分別  
方法などを簡単に調べることができるアプリ「さんあ〜る®」を  
配信中です。ごみの  
収集日をお知らせす  
る通知機能もありま  
すので、ぜひ、ご利  
用ください。

[さんあ〜る](#) 

ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。  
ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。

★可燃ごみ、不燃ごみ・不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シール）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	ペットボトル	可燃ごみ		
7	8	9	10	11	12	13
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	離乳食講習会 13ページをご覧ください	
14	15	16	17	18	19	20
	可燃ごみ	赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	ペットボトル	1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	白色発泡スチロール・トレ	
21	22	23	24	25	26	27
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロール・トレ	
28	29 昭和の日	30	<p>男女共同参画推進標語</p> <p>●職場にも 増えてく女性 管理職 性差を超えて 能力生かす</p> <p>さっきの防災無線の内容は？ 緊急放送テレホンサービス</p> <p>フリーダイヤル (サイガイゼロ ヨ ナ コ) 0120-310-475</p>			
	可燃ごみ					



## お知らせ

- 収集区分が変更になります。(詳しくは27、28ページ参照)
- 道路など、公共の場所を清掃する場合は、ボランティア専用ごみ袋・収集シールをご使用ください。(詳しくは裏表紙参照)
- 毎年5月に、負担軽減措置の対象世帯の方に、「指定ごみ袋引換券」を郵送しています。
- 使用済み小型家電を回収しリサイクルしています。(詳しくは26ページ参照)

クリーン推進課 ☎23-5300

## マイクロチップ情報を登録しましょう

米子市は、マイクロチップを犬の鑑札と見なすワンストップサービスに参加しています。



わんちゃんにマイクロチップが装着されている場合は、飼い主の方は、ご自身で環境大臣指定登録機関へのマイクロチップ情報変更手続きをしてください。



「犬と猫のマイクロチップ情報登録」webサイト

## 犬の登録・狂犬病予防注射

動物病院または4月に公民館等で実施する集合注射で行ってください。集合注射については、米子市のホームページ、広報よなご(4月号)をご覧ください。

生後91日以上犬を飼っている方は、生涯1回の登録、毎年1回の狂犬病予防注射を受けさせること、犬に鑑札と注射済票を着けておくことが狂犬病予防法により義務付けられています。



登録と予防注射  
をお願いだワン!

環境政策課 ☎23-5257

消費生活に関するご相談は  
米子市消費生活相談室 ☎35-6566 (直通)

令和6年  
(2024年)

5月

# 25項目の質問に答えて、フレイル度チェック!

フレイル(加齢に伴い、心身が衰えた状態)度の判定と健康づくりに役立つ取組についてアドバイスします。(16ページをご覧ください)



日	月	火	水	木	金	土
<b>来月6月1日(土)は 乾電池・蛍光灯等の収集日です。</b> 5月31日 固定資産税第1期納期限 5月31日 軽自動車税全期納期限			1 ペットボトル	2 可燃ごみ	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日 可燃ごみ	7 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	8 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	9 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	10 離乳食講習会 13ページをご覧ください 白色発泡スチロール・トレ	11
12	13 可燃ごみ	14 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) 缶・ビン類	15 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分) ペットボトル	16 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 可燃ごみ	17	18
19	20 可燃ごみ	21 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	22 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	23 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	24 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレ	25
26	27 可燃ごみ	28 缶・ビン類	29	30 可燃ごみ	31 世界禁煙デー	

## こころの不調に気づいていますか?

眠れない、気分が落ち込む、イライラするなどが続いていますか? うつ、アルコール・ギャンブル依存症等でも起こってきます。ひとりや家族だけで抱え込まないで、ご相談ください。

障がい者支援課 ☎23-5545

## 乳幼児健診の対象者

健診種別	4月	5月
6か月児健診	令和5年 9月生	令和5年 10月生
1歳6か月児健診	令和4年 9月生	令和4年 10月生
3歳児健診	令和2年 11月生	令和2年 12月生

## 5月31日は世界禁煙デー

禁煙をすると、年齢や持病に関係なく健康改善が期待できます。

**今日から!  
始めよう禁煙!!**



※禁煙治療は健康保険が適用されます。

## 米子市国保 人間ドックの申込は...

- 申込方法: 返信用はがき または 電子申請
  - 申込期間: 5月1日(水)から5月31日(金)
- 人間ドックの受診券は6月20日(木)に  
保険年金課 健康推進室(☎23-5407)  
からお送りします。

## 熱中症に注意!

- ① 飲料を持ち歩き、こまめに水分・塩水補給
- ② 外出は涼しくなってから
- ③ 通気性の良い、吸湿性・速乾性のある服を
- ④ 室内はエアコン等で温度調節



月別カレンダー

健康ガイド

国保ガイド

ごみの分別方法


ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。  
**ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。**  
 ★可燃ごみ、不燃ごみ、不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シール）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
<b>男女共同参画推進標語</b> ●「無意識」に 傷つく心 知る努力 ●自分を大切に 家族を大切に 地域を大切に						1
<b>防災ラジオ</b>  ※手持ちのラジオで周波数を合わせると、無線放送が聞けます。 ※ラジオ番組放送中に防災行政無線放送が割込みます。 ※災害が予想される場合は、ラジオの電源を入れておきましょう。						<b>乾電池 蛍光灯等</b>
2	3	4	5	6	7	8
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	6か月児健診 (12時30分~13時50分) ペットボトル	6か月児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	離乳食講習会 13ページをご覧ください	
9	10	11	12	13	14	15
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロール・トレイ	
16	17	18	19	20	21	22
	可燃ごみ	赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分) ペットボトル	1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 健診受診券・ 国保人間ドック 受診券発送日 可燃ごみ	成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	
23	24	25	26	27	28	29
	可燃ごみ	缶・ビン類	3歳児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	3歳児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレイ	
30						


**乾電池・蛍光灯等の収集について**  
 6・9・12・3月の第1土曜日に収集します。  
 乾電池と蛍光灯・水銀体温計・電球が対象です。  
 医療廃棄物（注射器・注射針等）、ライターは絶対に出さないでください。  
 詳しくは29ページ参照

**4Rで環境にやさしい社会を目指しましょう**

リフューズ	ごみを発生させない
リデュース	ごみを減らす
リユース	繰り返し使う
リサイクル	再利用する




**土地等を適切に管理しましょう**  
 春から夏にかけて草木が大きく成長します。周辺の方などに迷惑をかけないように、定期的な除草、剪定、蜂の巣の駆除などに努めましょう。



**のら猫に無責任にエサをあげないで!**  
 のら猫がどんどん増えて、フン尿や鳴き声で周辺住民に迷惑がかかります。  
 適切な管理を心がけましょう。

**6月は「環境月間」です**  
 ラムサール条約登録湿地 中海・穴道湖一斉清掃  
**6/9(日)** 場所: 湊山公園

**小型充電式電池一体型製品** は、火災の原因となりますので**不燃ごみで出さないでください。**  
 詳しくは26ページをご覧ください。





# 健康診査・がん検診・ふしめ歯科検診スタート!

～受診券が届いたら、早めに予約・受診しましょう～

(詳しくは17、18ページをご覧ください)

令和6年  
(2024年)

# 7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	6か月児健診 (12時30分～13時50分) ペットボトル	6か月児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ	離乳食講習会 13ページをご覧ください	
7	8	9	10	11	12	13
	可燃ごみ	肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時～11時) (13時～15時) 缶・ビン類	1歳6か月児健診 (12時40分～14時40分) 古紙類	1歳6か月児健診 (8時45分～10時40分) 可燃ごみ		白色発泡スチロール・トレ
14	15	16	17	18	19	20
	可燃ごみ	海の日	3歳児健診 (12時30分～13時50分) ペットボトル	3歳児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ	3歳児健診 (12時30分～13時50分)	
21	22	23	24	25	26	27
胃がん・ 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分～11時)	成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時～11時) 古紙類	乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分～15時30分) 可燃ごみ		白色発泡スチロール・トレ
28	29	30	31	7月1日 市県民税第1期納期限 7月31日 固定資産税第2期納期限 7月31日 国民健康保険料第1期納期限 <b>男女共同参画推進標語</b> ●性別を 色で分けると 偏見に		
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類			

## 乳幼児健診の対象者

健診種別	6月	7月
6か月児健診	令和5年 11月生	令和5年 12月生
1歳6か月児健診	令和4年 11月生	令和4年 12月生
3歳児健診	令和3年 1月生	令和3年 2月生

## 6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です

### 食生活改善推進員 ～地域の健康づくり応援団～

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティアです。子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食の大切さを伝える活動をしています。



## 後期高齢者の口腔(嚥下)機能 および歯科健康診査

(※要申込)

健診期間:6月1日～令和7年1月31日

後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、お口の健診が無料で受けられます。詳細はお問い合わせください。

**フレイル対策推進課 ☎23-5458**

## 風しんの追加的対策について(第5期定期接種)

米子市では下記対象者に、風しんの抗体検査と予防接種の無料クーポンを発行しています。

**対象者** 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性

詳しくは健康対策課までお問い合わせください。

**☎23-5451**

**健診受診券は6月20日に発送します。**

健康対策課 ☎23-5468、5472

**米子市国保人間ドック受診券は6月20日に発送します。**

保険年金課健康推進室 ☎23-5407

## 歯科検診受けていますか?

～ふしめ歯科検診はお申込みが必要です～

対象者:今年度中に40歳、50歳、60歳、70歳になる方  
実施期間:7月から12月末まで  
申込先:健康対策課 ☎23-5468



ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。


**ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。**

★可燃ごみ、不燃ごみ・不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シール）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
来月9月7日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。				1	2 離乳食講習会 13ページをご覧ください	3
さっきの防災無線の内容は? 緊急放送テレホンサービス  フリーダイヤル (サイガイゼロ ヨ ナ コ) 0120-310-475				可燃ごみ		
4	5 可燃ごみ	6 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	7 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ペットボトル	8 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	9 白色発泡スチロール・トレー	10
11 山の日	12 振替休日 可燃ごみ	13 缶・ビン類	14 古紙類	15 可燃ごみ	16	17
18	19 可燃ごみ	20 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	21 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分) ペットボトル	22 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) 可燃ごみ	23 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) (13時~15時) 白色発泡スチロール・トレー	24
25 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時) 子宮頸がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時45分~11時)	26 可燃ごみ	27 缶・ビン類	28 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	29 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	30 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	31

# 5 5つのごみを出す前に気をつけてほしいポイント

- 1** 可燃ごみ・不燃ごみは、指定ごみ袋に入れて袋の口を結んで出してください。  

- 2** 生ごみは水分をよく切って！  
★水分が多いと燃焼効率が悪くなります。悪臭防止効果もあります。  

- 3** カセットボンベ・スプレー缶は必ず使い切ってから、風通しのよい屋外で穴を開けて！  
★収集車や処理場で火災が発生しています。  

- 4** 割れたガラスなど、鋭利なごみは、紙等で包んで指定ごみ袋に「刃物/ガラス」などの表示を!!  
★作業員にわかるようにしてください。  

- 5** 必ず決められた場所、決められた時間(8時30分)までに、決められた種類のごみを!  
★前日や8時30分以降の持ち出しはトラブルの原因となります。  



**ごみ置場を新設・変更・廃止するときは、管理者からの届出が必要です。**

届出がないと、収集のトラブルになります。  
詳しくは、クリーン推進課 ☎23-5300

生活排水の行方  
~きれいな海を守ろう~  
YouTubeで配信中!




**飲食用の缶・ビン類は**  
「不燃ごみ」ではなく、「缶・ビン類」に出しましょう!  
リサイクル可能な、飲食用の缶・ビン類が、不燃ごみとして処理先のリサイクルプラザに多く混入されています。貴重な資源の有効活用のためにも分別にご協力ください。詳しくは、27ページをご覧ください。



令和6年  
(2024年)

9月



# 9月は健康増進普及月間です。

～定期的に、健康診査・がん検診の受診をお勧めします～



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分～11時)	4 6か月児健診 (12時30分～13時50分)	5 6か月児健診 (12時30分～13時50分)	6	7 乾電池 蛍光灯等
8 肺がん検診 (ふれあいの里・ 予約不要) (9時～11時)	9	10 離乳食講習会 13ページをご覧ください	11 1歳6か月児健診 (12時40分～14時40分)	12 1歳6か月児健診 (8時45分～10時40分)	13	14
15	16 敬老の日	17 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	18 3歳児健診 (12時30分～13時50分)	19 3歳児健診 (12時30分～13時50分)	20 3歳児健診 (12時30分～13時50分)	21
22 秋分の日	23 振替休日	24	25 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	26	27 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時～11時) (13時～15時)	28
29 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分～11時) 子宮頸がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時45分～11時)	30	9月2日 市県民税第2期納期限 9月2日 国民健康保険料第2期納期限 9月30日 国民健康保険料第3期納期限		  <p>※ホームページは こちらから</p>		<p><b>9月20日～9月26日は『動物愛護週間』です。</b> ※ペットの防災手帳をご活用ください。</p>

## 乳幼児健診の対象者

健診種別	8月	9月
6か月児健診	令和6年 1月生	令和6年 2月生
1歳6か月児健診	令和5年 1月生	令和5年 2月生
3歳児健診	令和3年 3月生	令和3年 4月生

## 地区保健推進員

～地域の健康づくり応援団～



地区保健推進員は、自治会より選出されており、生涯住み慣れた地域で健やかに暮らすために「健診受診の声かけ」「健康イベントの開催」など、さまざまな活動をしています。

## やってみよう! よなご健康 ええがん体操

(作成:米子市地区保健推進員連絡協議会・米子市)

「米子市の歌」に合わせた体操です。





### 自殺予防週間


(9月10日～16日)

守り、支えあう

### 眠れていますか? ストレスをため込んでいませんか?

心の健康に不安を感じたらご相談ください

【こころの相談窓口】—相談は無料です— 健康対策課 ☎23-5452 障がい者支援課 ☎23-5545  
西部総合事務所 米子保健所 ☎31-9310 鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031



眠れますか? 睡眠キャンペーンのイメージキャラクター「スミン」

ごみの分別方法はP21～30 お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300

健康案内 妊婦さん・お子さん編はP13～14 こども相談課 ☎23-5453  
予防接種・おとなの健康はP15～18 健康対策課 ☎23-5452

月別カレンダー

健康ガイド

国保ガイド

ごみの分別方法



ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。

**ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。**

★可燃ごみ、不燃ごみ・不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シール）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
男女共同参画推進標語 ●尊重は 協調始める 第一步		1 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	2 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ペットボトル	3 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	4	5
6	7 可燃ごみ	8 缶・ビン類	9 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分) 古紙類	10 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 胃がん・乳がん検診 (淀江支所・要予約) (8時15分~11時) 可燃ごみ	11 離乳食講習会 13ページをご覧ください 白色発泡スチロール・トレ	12
13	14 スポーツの日 可燃ごみ	15 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	16 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ペットボトル	17 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	18 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	19
20 胃がん・ 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	21 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) 可燃ごみ	22 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 缶・ビン類	23 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) (13時~15時) 古紙類	24 可燃ごみ	25 白色発泡スチロール・トレ	26
27	28 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) 可燃ごみ	29	30	31 可燃ごみ	10月31日 市県民税第3期納期限 10月31日 国民健康保険料第4期納期限	

「10月は廃棄物不法投棄  
防止強化月間です」

✧10月は食品ロス削減月間です✧

残さず食べる、買い物に行く前に冷蔵庫をチェックする等、食品ロスの削減に取り組みましょう！

**ごみの持ち去り行為を禁止します**

適正に出された家庭廃棄物を、市または市の委託業者以外の者がごみの集積場所から収集することを「米子市廃棄物の処理及び清掃に関する条例」で禁止しています。

違反した者は、20万円以下の罰金に処せられることがあります。

この罰則は平成19年10月1日から施行しています。

グリーン推進課 ☎23-5300

**廃棄物の野外焼却は禁止!!**

野外焼却は一部の例外を除いて禁止されています。家庭から出たごみは、市の収集日に出すほか再生利用に努めましょう。



環境政策課 ☎23-5257

**不法投棄禁止!!**

**ごみの不法投棄は罰せられます!**

市内の各所でごみの不法投棄が見受けられます。不法投棄は法律により罰せられます(5年以下の懲役又は1,000万円以下の罰金、又は併科)。自分のごみは責任を持って処理しましょう。



**スプレー缶、カセットボンベの中身は必ず使い切り穴開けをお願いします。**

★中身の残ったスプレー缶、カセットボンベがごみに出され、**ごみ収集車両やごみ処理施設で、火災が発生しています。**

★中身を使い切ってください。空になっているか確認してください。風通しのよい**屋外**でガスを抜いてください。本体に穴を開けてください。





令和6年  
(2024年)

11月

# 11月14日は世界糖尿病デー

血糖値が高いまま放置するのは危険です！  
健診結果で「血糖値が高め」の方は、詳しい検査を受けましょう。



日	月	火	水	木	金	土
来月12月7日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。					1 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	2
<b>防災ラジオ</b>  ※手持ちのラジオで周波数を合わせると、無線放送が聞けます。 ※ラジオ番組放送中に防災行政無線放送が割入します。 ※災害が予想される場合は、ラジオの電源を入れておきましょう。						
3 文化の日	4 振替休日 可燃ごみ	5 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	6 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時) ペットボトル	7 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	8 白色発泡スチロール・トレー	9
10	11 可燃ごみ	12 缶・ビン類	13 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分) 古紙類	14 世界糖尿病デー 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分) 可燃ごみ	15 離乳食講習会 13ページをご覧ください 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分~15時30分)	16
17	18 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) 可燃ごみ	19 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	20 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ペットボトル	21 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ	22 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレー	23 勤労感謝の日
24 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時) 可燃ごみ	25	26 缶・ビン類	27 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) (13時~15時) 古紙類	28 可燃ごみ	29	30

## 乳幼児健診の対象者

健診種別	10月	11月
6か月児健診	令和6年 3月生	令和6年 4月生
1歳6か月児健診	令和5年 3月生	令和5年 4月生
3歳児健診	令和3年 5月生	令和3年 6月生

主催：厚生労働省

11月は児童虐待防止推進月間です。  
「児童虐待かも…」と思ったら、すぐにお電話をください。

通話料無料  
児童相談所  
虐待対応  
ダイヤル

いち はや く  
**189**

※一部のIP電話からはつながりません。  
通告・相談は匿名で行うことも可能です。  
通告・相談をした人や、その内容に関する秘密は守られます。

10月は、がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間です。

2人に1人はがんになる時代です。

Let's go!  
**がん検診**

ロゴ作成：鳥取県立米子西高等学校 令和5年度2年次みらいチャレンジ活動 2Aグループ

## インフルエンザを予防しよう!

65歳以上の方には、インフルエンザ予防接種受診券を郵送します。

接種を希望される方は、ご利用ください。

\*帰宅後は手洗い・うがいをする。\*予防接種で重症化を防ぐ。\*マスクをつける。  
\*3密(密閉・密接・密集)を避ける。

健康対策課 ☎23-5451

ごみの分別方法はP21~30

お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300

健康案内

妊婦さん・お子さん編はP13~14 こども相談課 ☎23-5453  
予防接種・おとなの健康はP15~18 健康対策課 ☎23-5452

ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。

**ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。**

★可燃ごみ、不燃ごみ・不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シール）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
1	2 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分~15時30分)	3 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	4 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	5 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	6	7 乾電池 蛍光灯等
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	ペットボトル	可燃ごみ		
8 肺がん検診 (ふれあいの里・ 予約不要) (9時~11時)	9	10 離乳食講習会 13ページをご覧ください	11 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分)	12 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分)	13	14
可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロール・トレ		
15 胃がん・ 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	16	17 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	18 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	19 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	20 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	21
可燃ごみ	缶・ビン類	ペットボトル	可燃ごみ			
22	23 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	24	25 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	26	27	28
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロール・トレ	
29	30	31	12月2日 国民健康保険料第5期納期限 12月25日 固定資産税第3期納期限 12月25日 国民健康保険料第6期納期限			
可燃ごみ			さっきの防災無線の内容は？ 緊急放送テレホンサービス  フリーダイヤル(サイガイゼロ ヨナゴ) 0120-310-475			

市役所業務は  
**12月28日(土)~1月5日(日)**  
までお休みです。

◆し尿のくみ取りについて◆

年末は申込みが殺到しますので、お住まいの地区の担当業者に、お早めにお申込みください。

地球にやさしいライフスタイルに  
取り組んでみませんか？

不要な機器の  
スイッチは  
OFFに



必要な分だけ  
作る・買う・  
食べる



荷物などの  
受け取りは  
できるだけ1回で



環境に  
配慮した  
商品選びを



ゆとりを持った  
スマートな  
移動を



冷暖房器具  
の使用は  
適切な温度で



**3010食べきり運動**



3010運動(さんまるいちまる運動)とは、忘年会などの宴会の

**はじめの30分間お開き前の10分間**

自分の席でお料理をしっかりいただきましょう！という、食べきり運動のことです。飲食店での食べ残しは食品ロスの大きな発生源となっていることから、全国で進められている運動です。

**「30・10」を意識して**  
おいしく楽しく残さず食べきりましょう♪

# 検診結果が「要精密」の方は、必ず詳しい検査を受けましょう！



令和7年  
(2025年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
1月31日	市県民税第4期納期限		1 元日	2	3	4
1月31日	国民健康保険料第7期納期限					
男女共同参画推進標語			収集はありません			
●自分らしさ あなたらしさを 認めたい						
5	6 可燃ごみ	7 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	8 6か月児健診 (12時30分～13時50分) ペットボトル 古紙類	9 6か月児健診 (12時30分～13時50分) 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時～11時)	10 離乳食講習会 13ページをご覧ください 胃がん・乳がん検診 (保健事業団・要予約) (8時15分～11時)	11
12	13 成人の日 可燃ごみ	14 成人健康相談 13時30分～16時(要予約) 缶・ビン類	15 1歳6か月児健診 (12時40分～14時40分) ペットボトル	16 1歳6か月児健診 (8時45分～10時40分) 可燃ごみ	17	18
19	20 可燃ごみ	21 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	22 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	23 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ	24 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分～15時30分)	25
26	27 可燃ごみ	28 缶・ビン類	29	30 成人健康相談 13時30分～16時(要予約) 可燃ごみ	31	

**「健診結果相談会」(特定保健指導)をご利用ください**  
 ～対象のかたには随時ご案内しています～  
 お申し込みお待ちしております!! 保険年金課 健康推進室 ☎23-5408

### 乳幼児健診の対象者

健診種別	12月	1月
6か月児健診	令和6年 5月生	令和6年 6月生
1歳6か月児健診	令和5年 5月生	令和5年 6月生
3歳児健診	令和3年 7月生	令和3年 8月生

夜間の急な病気やけが等、すぐに受診したほうがよいのかお困りのときは…  
 県内のプッシュ回線・携帯電話から  
**とっとりおとな救急ダイヤル#7119**  
 (大人(おおむね15歳以上の方)を対象)  
**とっとり子ども救急ダイヤル#8000**  
 (15歳未満のお子さん対象)

**障がい者を虐待から守りましょう!**  
 障害者虐待防止法では、「何人も、障害者に対し、虐待をしてはならない。」と障がい者に対する虐待を禁止しています。  
 対象となる障がい者は、身体、知的、精神障がい(発達障がいを含む)のある方などです。  
 家庭や施設、勤務先などで障がい者への虐待を発見した方は、市町村に速やかに通報することが義務付けられています。通報や届出をした人の情報は守られます。匿名でも結構です。下記にご連絡ください。  
 米子市障がい者虐待防止センター(障がい者支援課)  
 ☎23-5159 FAX 23-5393

**ヒートショックと熱中症による入浴事故に注意!**

- ①浴室や脱衣所を暖めておく
- ②お湯は41度以下
- ③浴槽に浸かるのは10分程度
- ④浴槽から急に立ち上がらない

月別カレンダー  
健康ガイド  
国保ガイド  
ごみの分別方法



ごみの分別方法はP21~30をご覧ください。  
ごみは収集日の朝8時30分までに出してください。

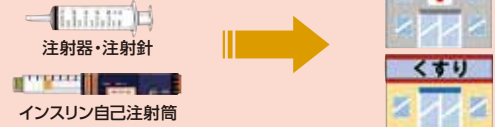
★可燃ごみ、不燃ごみ・不燃性粗大ごみは、指定ごみ袋（袋に入らない物は収集シート）を使用してください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>来月3月1日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。</p> <p>2月28日 固定資産税第4期納期限 2月28日 国民健康保険料第8期納期限</p> <p><b>犬・猫のフンは 飼い主が責任を持って 必ず片付けましょう!</b></p> 						1
2	3	4 離乳食講習会 13ページをご覧ください	5 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	6 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	7	8
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	ペットボトル	可燃ごみ	缶・ビン類	
9	10	11 建国記念の日	12 1歳6か月児健診 (12時40分~14時40分)	13 1歳6か月児健診 (8時45分~10時40分)	14	15
	可燃ごみ	収集はありません	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロールトレイ	
16	17	18 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	19 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	20 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	21 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	22
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	ペットボトル	可燃ごみ		
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	
	可燃ごみ	缶・ビン類	古紙類	可燃ごみ	白色発泡スチロールトレイ	

**在宅医療廃棄物**

(家庭で行なわれる医療行為に伴って発生する廃棄物)

- 注射器・インスリン自己注射筒・注射針
- ※必ず通院中の医療機関や入手先の薬局等にお返しください。



- 栄養バッグ・スマートバッグ・CADPバッグ・カテーテル類・チューブ類など

バッグやチューブ内の残液・汚物を取り除き、軟質プラスチック部分は「可燃ごみ」、流量調節部分などの硬質プラスチック部分（素材にかかわらず）は「不燃ごみ」で出してください。

**ビデオテープやカセットテープ類は分別してください!**

リサイクルプラザで、機械に磁気テープが絡まって故障の原因になりますので分別をお願いします。

※分別せずにリサイクルプラザにそのまま持ち込むこともできます(25、30ページ参照)。分別方法については、米子市ホームページに掲載しています。

**油で川などを汚さないで!!**

油の漏洩事故は、給油中にその場を離れたうっかりミスが主な原因です。

タンクと燃焼機器を接続する配管の腐食や耐油ゴムホースの劣化が無いかに注意してください。

廃油や不要になった油を流したり、側溝に捨てたりしないようにしましょう。 環境政策課 ☎23-5257

消費生活に関するご相談は  
米子市消費生活相談室 ☎35-6566(直通)

**小型家電リサイクル** にご協力をお願いします!




**無料回収です。詳しくは、26ページをご覧ください。**

**浄化槽の3つのルールを知っていますか?**

①保守点検 ②清掃 ③法定検査

全て法律で実施することが義務付けられています。米子市のきれいな環境を守るため、ご協力をお願いします。



下水道営業課 34-1387

令和7年  
(2025年)

3月



# 3月は「自殺対策強化月間」です

心の健康に不安を感じたらご相談ください。

健康対策課 ☎23-5452 障がい者支援課 ☎23-5545

日	月	火	水	木	金	土
<b>男女共同参画推進標語</b> ●力を合わせて築こう 社会と家庭 ●制度だけじゃない。あなたの心で社会は変わる。 ●育休を 夫婦で取って 子の笑顔 ●認め合う 広げていこう 家庭から できるが増える 笑顔が増える						1
2	3	4	5	6	7	8
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	6か月児健診 (12時30分～13時50分) ペットボトル	6か月児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ		乾電池 蛍光灯等
9	10	11	12	13	14	15
	可燃ごみ	離乳食講習会 13ページをご覧ください 缶・ビン類	3歳児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	3歳児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ	3歳児健診 (12時30分～13時50分) 白色発泡スチロール・トレー	
16	17	18	19	20	21	22
	可燃ごみ	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	成人健康相談 13時30分～16時(要予約) ペットボトル	春分の日		
23	24	25	26	27	28	29
	可燃ごみ	赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 缶・ビン類	1歳6か月児健診 (12時40分～14時40分) 古紙類	1歳6か月児健診 (8時45分～10時40分) 可燃ごみ	白色発泡スチロール・トレー	
30	31	<b>防災ラジオ</b>  ※手持ちのラジオで周波数を合わせると、無線放送が聞けます。 ※ラジオ番組放送中に防災行政無線放送が割入します。 ※災害が予想される場合は、ラジオの電源を入れておきましょう。				

## 乳幼児健診の対象者

健診種別	2月	3月
6か月児健診	令和6年 7月生	令和6年 8月生
1歳6か月児健診	令和5年 7月生	令和5年 8月生
3歳児健診	令和3年 9月生	令和3年 10月生

## 予防接種はお済みですか？

**\*定期接種(無料)で受けられる期限の迫っているワクチンがあります\***

対象の方は母子健康手帳をご確認ください。

### 就学前年度

(H30年4月2日～H31年4月1日生)

\*MR(麻しん・風しん)

2期：R7年3月31日まで

### 高校1年生相当の女子

(H20年4月2日～H21年4月1日生)

\*子宮頸がん予防(HPV)

接種回数2回又は3回：R7年3月31日まで

◎制度は変更になることがあります。  
その他の予防接種に関してはP15をご参照ください。

健康のことや日ごろの心配事・・・  
あなたのまちの保健師がうかがいます。

**保健師の出張!**  
**なんでも健康相談**  
**各地区公民館等で月1回実施中!**

詳しくは、各地区公民館だより・米子市  
ホームページをご覧ください。

健康対策課 ☎23-5452

やってみよう!



身体の状態や環境に合わせて選べる健康づくりのトレーニング集です!

**ネバーギブアップトレーニング!**



検索サイト  
に  
つ  
な  
が  
り  
ま  
す  
よ



月別カレンダー

健康ガイド

国保ガイド

ごみの分別方法