

令和7年度版

令和7年4月～令和8年3月 (2025.4～2026.3)

＊ 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.

米子市グリーン購入適合紙を使用しています。

不要品を
譲りたい方は、



不要品を
売却したい方は、



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音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



彦 名

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。



さんあーる



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
男女共同参画推進標語 ●新しい 明日がきらり 助け合う		1 可燃ごみ	2 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	3 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	4 可燃ごみ	5
6	7	8 可燃ごみ	9	10 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	11 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ ペットボトル	12
13	14	15 可燃ごみ	16 1歳6か月児健診 (12時30分~14時) 古紙類	17 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15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・トレー 缶・ビン類	18 可燃ごみ	19
20 投票日 	21	22 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	23 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	24 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	25 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ ペットボトル	26
27	28	29 昭和の日 可燃ごみ	30	4月20日は米子市長選挙の投票日です。 みなさん選挙に行きましょう。期日前投票もできます。  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		



おしらせ

- 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)

グリーン推進課 ☎23-5300
☎30-0270

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日以上の子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)

暮らしのそばに
日本海新聞 ☎0120-33-1405
※9:00から18:00まで 土日祝日除く
HPアドレス www.nnn.co.jp
1週間無料お試し読み実施中 情報量・チラシ・価格 地域No.1!!



4月4日はどらやきの日!

日本記念日協会認定  丸京製菓株式会社



令和7年
(2025年)

5月

25項目の質問に答えて、年に1度はフレイル度チェック!!

フレイル(加齢等に伴い、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
来月6月7日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。 男女共同参画推進標語 ●参画で 増える会話と 減る不満 ●思いやり 支え合って 生きていく				1 6月2日 固定資産税第1期納期限 6月2日 軽自動車税全期納期限 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	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	7 可燃ごみ 古紙類	8 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	9 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ ペットボトル	10
11	12	13 可燃ごみ	14 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	15 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	16 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類 可燃ごみ	17
18	19 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	20 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	21 1歳6か月児健診 (12時30分~14時)	22 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分)	23 可燃ごみ ペットボトル	24
25	26	27 可燃ごみ	28 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	29 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	30 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	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6年 9月生	令和6年 10月生
1歳6か月児健診	令和5年 9月生	令和5年 10月生
3歳児健診	令和3年 11月生	令和3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。

米子市国民健康保険 加入のかたの 人間ドックの申込は...

- 申込方法：専用申込はがき
または 電子申請
- 申込期間：5月23日(金)まで

熱中症対策 3つのポイント

- ① **飲もう** こまめな水分補給を
- ② **休もう** 休憩は忘れずに
- ③ **涼もう** できるだけ涼しいところすごそう

ごみの分別方法はP21~30 お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300 ☎30-0270

健康案内 妊婦さん・お子さん編はP13~14 子育て相談課 ☎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	3 可燃ごみ	4 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	5 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	6 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ	7 乾電池 蛍光灯等	
8	9	10 可燃ごみ	11	12 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	13 可燃ごみ ペットボトル	14	
15	16	17 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	18 1歳6か月児健診 (12時30分~14時) 古紙類	19 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) 白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	20 可燃ごみ	21	
22	23 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	24 可燃ごみ	25 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	26 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	27 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ ペットボトル	28	
29	30	6月30日 市県民税第1期納期限					

男女共同参画推進標語

●なくそう固定観念 育てよう男女共同参画

防災ラジオ



※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。



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るまいよう、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

6/8(日) 場所: 湊山公園

はやい! 便利!! 除菌!!

ガス衣類乾燥機が人気上昇中

米子ガスグループ 0120-475-002 米子市旗ヶ崎2200

米子ガス限定チラシはこちら!

鳥取県西部事業系一般廃棄物協同組合

ごみ処理にお困りではありませんか?

引越ごみ 道品の処分 不用品回収 市では収集してもらえないごみ

ごみの処分についてのご相談は、当組合にお任せください!

令和7年
(2025年)

7月

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)



日	月	火	水	木	金	土
		1 可燃ごみ	2 6か月児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	3 6か月児健診 (12時30分～13時50分) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	4 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ	5
6	7	8 可燃ごみ	9 1歳6か月児健診 (12時30分～14時) 肺がん検診 (ふれあいの里予約不要) (9時～11時) (13時～15時)	10 1歳6か月児健診 (8時45分～10時15分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	11 可燃ごみ ペットボトル	12
13	14 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	15 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	16 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	17 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 缶・ビン類	18 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 可燃ごみ	19
20	21 海の日 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里要予約) (8時15分～11時)	22 可燃ごみ	23	24 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	25 肺がん検診 (ふれあいの里予約不要) (9時～11時) 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 ペットボトル	26
27	28	29 可燃ごみ	30	31 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 7月31日 後期高齢者医療第1期納期限		

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6年 11月生	令和6年 12月生
1歳6か月児健診	令和5年 11月生	令和5年 12月生
3歳児健診	令和4年 1月生	令和4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8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

鳥取県後期高齢者
医療広域連合 ☎0858-32-1095

健診受診券は6月20日頃に発送します。

健康対策課 ☎23-5468、5452

米子市国保人間ドック受診券は6月20日頃に発送します。

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
対象者には5月頃に案内ハガキをお送りしています
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

お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300
☎30-0270

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
来月9月6日(土)は乾電池・蛍光灯等の 収集日です。			9月1日 市県民税第2期納期限 9月1日 国民健康保険料第2期納期限 9月1日 後期高齢者医療第2期納期限		1	2
男女共同参画推進標語 ●見方変え 活きる特性 生む参画 ●多様性 認め合って 輝く社会			さっきの防災無線の内容は？ 緊急放送 テレホンサービス  0120-310-475 フリーダイヤル (サイガイゼロ ヨナゴ)		可燃ごみ	
3 胃がん・ 乳がん検診 (ふれあいの里予約) (8時15分~11時)	4	5 離乳食講習会 13ページをご覧ください	6 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	7 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	8	9
		可燃ごみ	古紙類	白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	可燃ごみ ペットボトル	
10	11 山の日	12	13	14	15	16
		可燃ごみ		不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	可燃ごみ	
17	18	19 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	20 1歳6か月児健診 (12時30分~14時) 胃がん・乳がん検診 (保健事業団・要予約) (8時15分~11時)	21 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) (13時~15時)	22 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	23
		可燃ごみ	古紙類	白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	可燃ごみ ペットボトル	
24 31	25	26	27 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	28 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	29 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	30
		可燃ごみ		不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	可燃ごみ	

5ごみを出す前に気をつけてほしい 5つのポイント

- 1** しっかり結んで！
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 ☎30-0270

生活排水の行方
～きれいな海を守ろう～
YouTubeで配信中!



戸建、土地、マンション、ワケあり物件
不動産のお悩みワンストップ解決!

まると! 買取 致します

無料査定 スピード買取 秘密厳守

開拓不動産 米子支店 ☎0859-57-8582 鳥取県米子市道笑町2丁目210 営業時間 10:00~18:00

令和7年
(2025年)

9月

9月は健康増進普及月間です。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ~健康寿命の延伸~



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
		可燃ごみ	古紙類	白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	可燃ごみ	乾電池 蛍光灯等
7	8	9	10	11	12	13
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)		離乳食講習会 13ページをご覧ください	1歳6か月児健診 (12時30分~14時)	1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分)	可燃ごみ ペットボトル	
	14	15	16	17	18	20
		敬老の日	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)(13時~15時)	成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	
	21	22	23	24	25	26
		胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里要予約) (8時15分~11時)	秋分の日	3歳児健診 (12時30分~13時50分)	3歳児健診 (12時30分~13時50分)	3歳児健診 (12時30分~13時50分)
		可燃ごみ		不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	可燃ごみ ペットボトル	
28	29	30	9月30日 国民健康保険料第3期納期限 9月30日 後期高齢者医療第3期納期限			
肺がん検診 (ふれあいの里 予約不要) (9時~11時)		可燃ごみ	9月20日~9月26日は「動物愛護週間」です。 ※ペットの 防災手帳を ご活用 ください。  ※ホームページは こちらから			

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7年 1月生	令和7年 2月生
1歳6か月児健診	令和6年 1月生	令和6年 2月生
3歳児健診	令和4年 3月生	令和4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



眠れていますか？ 睡眠キャンペーンのイメージキャラクター「スーミン」

ごみの分別方法はP21~30 お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300 ☎30-0270

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

「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。

クリーン推進課 ☎23-5300
☎30-0270

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。



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。



クリーン推進課 ☎23-5300
☎30-0270

**不用品回収・解体・遺品整理
ハウスクリーニング**
ぼうき小僧 0120-538-534

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7年
(2025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6日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。  ※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。 男女共同参画推進標語 ●支え合い 尊敬し合う 世をめざす ●育休を 夫婦で取得 助け愛						1 12月1日 国民健康保険料第5期納期限 12月1日 後期高齢者医療第5期納期限
2	3 文化の日	4 可燃ごみ	5 6か月児健診 (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) 古紙類	6 6か月児健診 (12時30分～13時50分) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	7 可燃ごみ	8
9 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里要予約) (8時15分～11時)	10	11 離乳食講習会 13ページをご覧ください	12 1歳6か月児健診 (12時30分～14時)	13 1歳6か月児健診 (8時45分～10時15分) 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	14 世界糖尿病デー	15
16	17	18 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里要予約) (8時15分～11時)	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) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	21 3歳児健診 (12時30分～13時50分)	22
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください	26 肺がん検診 (ふれあいの里要予約不要) (9時～11時) (13時～15時)	27 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	28 可燃ごみ ペットボトル	29
30		可燃ごみ		不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	可燃ごみ ペットボトル	

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7年 3月生	令和7年 4月生
1歳6か月児健診	令和6年 3月生	令和6年 4月生
3歳児健診	令和4年 5月生	令和4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 **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。

**がん検診を受けて
健康管理に役立てましょう!**

詳細は
17・18ページを
チェック

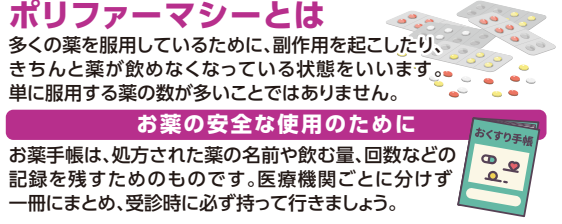


ポリファーマシーとは

多くの薬を服用しているために、副作用を起こしたり、きちんと薬が飲めなくなっている状態をいいます。単に服用する薬の数が多いことではありません。

お薬の安全な使用のために

お薬手帳は、処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すためのものです。医療機関ごとに分けず一冊にまとめ、受診時に必ず持って行きましょう。



インフルエンザと新型コロナを予防しよう!

65歳以上の方には、**予防接種(定期接種)の案内を郵送します。** 健康対策課 ☎23-5451

①帰宅後は手洗い・うがい!
 ②人混みではマスク着用!
 ③予防接種で重症化予防!

ごみの分別方法はP21～30 お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300 ☎30-0270

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
	1	2 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	3 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	4 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	5 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	6 乾電池 蛍光灯等
7 肺がん検診 (ふれあいの里・要予約) (9時~11時)	8	9 可燃ごみ	10 1歳6か月児健診 (12時30分~14時)	11 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分)	12 離乳食講習会 13ページをご覧ください	13 可燃ごみ ペットボトル
14 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	15	16 可燃ごみ	17 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	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 可燃ごみ
21	22 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分~15時30分)	23 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	24	25 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	26 可燃ごみ ペットボトル	27
28	29	30 可燃ごみ	31	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 12月25日 後期高齢者医療第6期納期限		

市役所業務は
12月27日(土)~1月4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、早めにお申込みください。

みんなで地球環境にやさしい
 エコライフを実践しましょう!

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分間とお開き前の10分間**自分の席でお料理をしっかりといただきましょう！という、食べきり運動のことです。飲食店での食べ残しが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!

☎お電話1本、カンタン申し込み! **まるごと 不用品回収**

分別・袋詰め 事前準備は一切不要!

0120-3310-55

片付け堂 米子店



せき・息ぎれ・喘息・睡眠時無呼吸

はしもとクリニック内科・呼吸器科

CT・エコーほか各種精査 (0859-28-6667)

米子市 大崎ウインズ 交差点

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8年
(2026年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
男女共同参画推進標語 ●比べない ありのままの自分でいこう ●家事育児 どちらの仕事？ ふたりの仕事！ さっきの防災無線の内容は？ 緊急放送テレホンサービス		2月2日 市民税第4期納期限 2月2日 国民健康保険料第7期納期限 2月2日 後期高齢者医療第7期納期限	フリーダイヤル (サイガイゼロ ヨナゴ) 0120-310-475	1 元日	2	3
収集はありません						
4	5	6 可燃ごみ	7 6か月児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	8 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) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	9 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ ペットボトル	10
11	12 成人の日	13 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	14 1歳6か月児健診 (12時30分～14時)	15 1歳6か月児健診 (8時45分～10時15分) 白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	16	17
18	19	20 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	21 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 古紙類	22 3歳児健診 (12時30分～13時50分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	23 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) 可燃ごみ ペットボトル	24
25	26	27 可燃ごみ	28 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	29 白色発泡スチロール・トレイ 缶・ビン類	30 可燃ごみ	31

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7年 5月生	令和7年 6月生
1歳6か月児健診	令和6年 5月生	令和6年 6月生
3歳児健診	令和4年 7月生	令和4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

ヒートショックによる入浴事故に注意!

- ・浴室、脱衣所を暖めておく
- ・お湯は41度以下
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ・長湯はせず、10分程度にする
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・家族に声をかけてから入浴する



「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

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	7
		可燃ごみ	6か月児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	6か月児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ	
8	9	10	11	12	13	14
		可燃ごみ	建国記念の日	不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	可燃ごみ ペットボトル	
15	16	17	18	19	20	21
		赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	1歳6か月児健診 (12時30分~14時) 古紙類	1歳6か月児健診 (8時45分~10時15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・トレー 缶・ビン類	可燃ごみ	
22	23	24	25	26	27	28
	天皇誕生日	可燃ごみ	3歳児健診 (12時30分~13時50分)	3歳児健診 (12時30分~13時50分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ ペットボトル	

来月3月7日(土)は乾電池・蛍光灯等の収集日です。

- 3月2日 固定資産税第4期納期限
- 3月2日 国民健康保険料第8期納期限
- 3月2日 後期高齢者医療第8期納期限

**犬・猫のフンは
飼いが責任を持って
必ず片付けましょう!**



2月は「フレイル予防月間」です

～はじめませんか? フレイル予防～

(詳しくは16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。

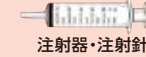


上下水道局 営業課
34-1387

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・注射針・インスリン自己注射筒
※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。



注射器・注射針



インスリン自己注射筒



- 栄養バッグ・ストーマバッグ・CAPD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)

令和8年
(2026年)

3月



守り、支えあう

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
1	2	3 可燃ごみ	4 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 古紙類	5 6か月児健診 (12時30分~13時50分) 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	6 離乳食講習会 13ページをご覧ください 可燃ごみ	7 乾電池 蛍光灯等
8	9	10 可燃ごみ	11 1歳6か月児健診 (12時30分~14時)	12 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	13 可燃ごみ ペットボトル	14
15	16	17 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) 可燃ごみ	18 古紙類	19 白色発泡スチロール・トレー 缶・ビン類	20 春分の日 可燃ごみ	21
22	23	24 赤ちゃんすくすく相談 13ページをご覧ください 可燃ごみ	25 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	26 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 不燃ごみ 不燃性粗大ごみ	27 3歳児健診 (12時30分~13時50分) 可燃ごみ ペットボトル	28
29	30	31 可燃ごみ	<div style="text-align: center;"> <p>防災ラジオ</p>  <p>※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。</p>  </div>			

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7年 7月生	令和7年 8月生
1歳6か月児健診	令和6年 7月生	令和6年 8月生
3歳児健診	令和4年 9月生	令和4年 10月生

予防接種はお済みですか？

次の方の公費による無料接種は、**令和8年3月31日まで**です。

○平成31年4月2日~令和2年4月1日生
(就学前年度:年長)

接種するワクチン: MR(麻しん・風しん)

○平成21年4月2日~平成22年4月1日生
(高校1年生相当の女子)

接種するワクチン: 子宮頸がん予防(HPV)

対象の方は、母子健康手帳をご確認ください。
※制度は変更になることがあります。

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 ☎23-5454



みんなでフレ飯!



フレイル予防 × 食事(ご飯) × 応援

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!



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

ごみの分別方法はP21~30

お問合せ先 クリーン推進課 ☎23-5300 ☎30-0270

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