

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。

がん、がん検診に関する情報を、動画でお届けしています。ご覧いただき、健康づくりにお役立てください。



リチウムイオン充電電池類の収集を始めます

令和8年6月から乾電池に加え、リチウムイオン充電電池類を収集します。(6・9・12・3月の第1土曜日) 詳しくは29ページをご覧ください。

これって何ごみ? 可燃?不燃?



ごみ分別早見表はホームページから!

米子市 ごみ 早見表



西原・宇田川

ごみ、資源物分別アプリ

さんあ〜る®

配信中!

さんあ〜る



Download on the App Store



GET IT ON Google play

防災に関する情報は「防災よなごホームページ」



防災よなご



グリーン購入適合紙を使用しています。

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.



よなご環境 Ch. #ヌカカ #事業所ごみ #下水道 #水鳥 #リサイクル #生活排水 #猫

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
さっきの防災無線の内容は？ 緊急放送テレホンサービス			1	2	3	4
男女共同参画推進標語 ● 知ることで見えてくる あなたのこと、わたしのこと ● 互いにリスペクト、社会にハーモニー。			● ペットボトル	● 可燃ごみ		
5	6	7	8 6か月児健診 (12時30分~13時50分)	9 6か月児健診 (12時30分~13時50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	● 古紙類	● 可燃ごみ	● 白色発泡スチロール・トレ	
12	13	14	15 1歳6か月児健診 (12時30分~14時)	16 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分)	17	18
	● 可燃ごみ	● 缶・ビン類	● ペットボトル	● 可燃ごみ		
19	20 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	21	22 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	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)	25
	● 可燃ごみ	● 不燃ごみ ● 不燃性粗大ごみ	● 古紙類	● 可燃ごみ	● 白色発泡スチロール・トレ	
26	27 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください	28	29 昭和の日	30		
	● 可燃ごみ	● 缶・ビン類		● 可燃ごみ		

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 ☎30-0270 ☎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

狂犬病予防注射を受けさせましょう

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。

お願いだワン!
環境政策課 ☎23-5257

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

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!!

令和8年
(2026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。(詳しくは16ページをご覧ください)



日	月	火	水	木	金	土
来月6月6日(土)は乾電池・リチウムイオン充電電池類、蛍光灯等の収集日です。					1	2
男女共同参画推進標語 ●LGBTQ 変わる時代 なくなれ固定概念 ●ジェンダーの壁を越えれば 輝く場						
		6月1日 固定資産税第1期納期限		6月1日 軽自動車税全期納期限		
3 憲法記念日	4 みどりの日 ●可燃ごみ	5 こどもの日 収集はありません	6 振替休日 収集はありません	7 ●可燃ごみ	8 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	9
10	11 ●可燃ごみ ●ペットボトル	12 ●缶・ビン類	13 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ●古紙類	14 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ●可燃ごみ	15	16
17	18 ●可燃ごみ	19 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) ●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ	20 1歳6か月児健診 (12時30分~14時) ●ペットボトル	21 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) ●可燃ごみ	22 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください ●白色発泡スチロール・トレ	23
24 31	25 ●可燃ごみ	26 ●缶・ビン類	27 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ●古紙類	28 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ●可燃ごみ	29 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	30

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7年 9月生	令和7年 10月生
1歳6か月児健診	令和6年 9月生	令和6年 10月生
3歳児健診	令和4年 11月生	令和4年 12月生

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ですごそう



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
- 申込期間：5月22日(金)まで(必着)

带状疱疹の予防接種について

令和8年度中に下記の年齢になる方に接種券をお送りしています。詳しくはお送りしている案内をご確認ください。

対象者

- 65歳(昭和 36年4月2日生~昭和 37年4月1日生)
- 70歳(昭和 31年4月2日生~昭和 32年4月1日生)
- 75歳(昭和 26年4月2日生~昭和 27年4月1日生)
- 80歳(昭和 21年4月2日生~昭和 22年4月1日生)
- 85歳(昭和 16年4月2日生~昭和 17年4月1日生)
- 90歳(昭和 11年4月2日生~昭和 12年4月1日生)
- 95歳(昭和 6年4月2日生~昭和 7年4月1日生)
- 100歳(大正 15年4月2日生~昭和 2年4月1日生)

〈接種期間〉 令和8年4月1日 から 令和9年3月31日

※接種期間を過ぎてからの接種は全額自己負担になります。

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せんか?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

5月31日は世界禁煙デー

自分や周りにいる大切な人を守るために禁煙について考えてみませんか?



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
6月30日 市県民税 第1期 納期限	1	2	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 離乳食講習会 13ページをご覧ください	6 電池類 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		
7	8	9	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	13
	●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	
14	15	16	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	●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ	●ペットボトル	●可燃ごみ		
21  投票日	22 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください	23	24 成人健康相談 13時30分~16時(要予約)	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	30	防災ラジオ  <small>※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。</small>			
●可燃ごみ			6月21日は米子市議会議員一般選挙の投票日です。 みなさん選挙に行きましょう。期日前投票もできます。 			

電池類・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。

電池類と蛍光灯・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。

電池類は、これまでの乾電池・ボタン電池に加え、リチウムイオン充電電池類(リチウムイオン電池、ニカド電池、ニッケル水素電池)を収集します。

全ての電池は絶縁処理が必要です。
※詳しくは29ページをご覧ください。
※リチウムイオン充電電池類が取り外せないもの(26ページ)は収集の対象外です。小型家電リサイクルとして回収場所に持ち込んでください。

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・宍道湖一斉清掃
6/14(日) 場所: 湊山公園

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 遺品の処分 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!

はやい! 便利!! 除菌!

ガス衣類乾燥機が人気上昇中

 0120-475-002 米子市旗ヶ崎2200

米子ガス 限定チラシはこちら!



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8年
(2026年)

7月

日	月	火	水	木	金	土
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			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
		●ペットボトル	●可燃ごみ			
5	6	7 離乳食講習会 13ページをご覧ください	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 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時～11時) (13時～15時)	11
●可燃ごみ	●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ	●古紙類	●可燃ごみ	●白色発泡スチロール・トレ		
12	13	14 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	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)	17 3歳児健診 (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)	18
●可燃ごみ	●缶・ビン類	●ペットボトル	●可燃ごみ			
19	20 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)	21	22	23	24 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分～15時30分)	25
●可燃ごみ	●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ	●古紙類	●可燃ごみ	●白色発泡スチロール・トレ		
26	27 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください 肺がん検診 (淀江支所・予約不要)(9時～11時)	28	29	30	31	
●可燃ごみ	●缶・ビン類		●可燃ごみ			

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

6月は「食育月間」、 毎月19日は「食育の日」です

「食」について考えてみませんか
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9年1月30日

後期高齢者医療資格確認書をお持ちの方は、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19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22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?

対象者：今年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方、
対象者には、案内のハガキを送付いたします。

実施期間：7月から12月まで

お問合せ先：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 ☎30-0270
☎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
2 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里予約) (8時15分~11時)	3 ●可燃ごみ	4 離乳食講習会 13ページをご覧ください ●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ	5 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ●ペットボトル	6 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ●可燃ごみ	7	1 8
9	10 ●可燃ごみ ●缶・ビン類	11 山の日 収集はありません	12 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) ●古紙類	13 ●可燃ごみ	14 ●白色発泡スチロール・トレ-	15
16	17 ●可燃ごみ	18 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	19 1歳6か月児健診 (12時30分~14時) ●ペットボトル	20 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) ●可燃ごみ	21	22
23	24 ●可燃ごみ	25 ●缶・ビン類	26 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ●古紙類	27 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ●可燃ごみ	28 3歳児健診 (12時30分~13時50分) ●白色発泡スチロール・トレ-	29
30 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里予約) (8時15分~11時) 子宮頸がん検診 (ふれあいの里予約) (8時45分~11時)	31 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください ●可燃ごみ	来月9月5日(土)は乾電池・リチウムイオン充電電池類、蛍光灯等の収集日です。				

さっきの防災無線の内容は？
 緊急放送
 テレホンサービス  0120-310-475
 フリーダイヤル (サイガイゼロ ヨナゴ)

8月31日 市県民税第2期納期限
 8月31日 国民健康保険料第2期納期限
 8月31日 後期高齢者医療第2期納期限

5 5つのポイント

- ごみを出す前に気をつけてほしい
- 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、収集できません。

詳しくは、クリーン推進課 ☎30-0270
 ☎23-5300

戸建、土地、マンション、ワケあり物件

まるごと! 買取 致します

不動産のお悩みワンストップ解決!

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

生活排水の行方

~きれいな海を守ろう~

YouTubeで配信中!



令和8年
(2026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
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		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 電池類 蛍光灯等
6	7 ●可燃ごみ	8 離乳食講習会 13ページをご覧ください ●缶・ビン類	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) ●古紙類	10 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) ●可燃ごみ	11 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	12
13	14 ●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) ●缶・ビン類	19
20	21 敬老の日 ●可燃ごみ	22 国民の休日 収集はありません	23 秋分の日 収集はありません	24 ●可燃ごみ	25 乳がん・子宮頸がん検診 (ふれあいの里-要予約) (13時15分~15時30分) ●白色発泡スチロール・トレー	26
27	28 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください ●可燃ごみ	29	30	9月20日~9月26日は 『動物愛護週間』です。 ※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8年 1月生	令和8年 2月生
1歳6か月児健診	令和7年 1月生	令和7年 2月生
3歳児健診	令和5年 3月生	令和5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 ☎30-0270
☎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
11月2日	市県民税第3期納期限			1	2	3
11月2日	国民健康保険料第4期納期限					
11月2日	後期高齢者医療第4期納期限					
<p>男女共同参画推進標語 ●地域力 信じ働き 育てる子</p>						
4	5	6	7	8	9	10
	●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	●白色発泡スチロール・トレ	
11	12	13	14	15	16	17
	●可燃ごみ	●缶・ビン類	●古紙類	●可燃ごみ		
18	19	20	21	22	23	24
●可燃ごみ	●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	●白色発泡スチロール・トレ	
25	26	27	28	29	30	31
●可燃ごみ	●可燃ごみ	●缶・ビン類	●古紙類	●可燃ごみ		

✧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。

10月は廃棄物不法投棄防止強化月間です

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年以下の拘禁刑又は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。



グリーン推進課 ☎30-0270
☎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。



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。

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。



令和8年
(2026年)

11月

日	月	火	水	木	金	土		
1	2	3 文化の日	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 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時) (13時~15時)	7		
	●可燃ごみ	収集はありません	●ペットボトル	●可燃ごみ				
8	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30分~14時)	12 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) 13時30分~16時(要予約) 成人健康相談 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約)(8時15分~11時)	13	14 世界糖尿病デー		
	●可燃ごみ	●缶・ビン類	●古紙類	●可燃ごみ	●白色発泡スチロール・トレー			
15	16 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要) (9時~11時)	17	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	●不燃ごみ ●不燃性相大ごみ	●ペットボトル	●可燃ごみ				
22	23 勤労感謝の日 胃がん・乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (8時15分~11時)	24 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください	25	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・トレー			
29	30	来月12月5日(土)は乾電池・リチウムイオン充電電池類、蛍光灯等の収集日です。						
	●可燃ごみ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">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。</p> </div>						
				11月30日 国民健康保険料第5期納期限	11月30日 後期高齢者医療第5期納期限			

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8年 3月生	令和8年 4月生
1歳6か月児健診	令和7年 3月生	令和7年 4月生
3歳児健診	令和5年 5月生	令和5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

いち はや く

※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!

転入等により、対象年齢で受診券がお手元がない方は
健康対策課((0859)23-5468)までご連絡ください。

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くことはありません。

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!

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。

市役所業務は
12月29日(火)~1月3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者へ、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!

日	月	火	水	木	金	土
男女共同参画推進標語 ●理解する パートナーへの思いやり ●君とぼく あなたと私 それぞれが助け合い見る 未来の笑顔		1 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) ●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) 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	3 6か月児健診 (12時30分~13時50分) ●可燃ごみ	4	5 電池類 蛍光灯等
6	7 ●可燃ごみ	8 離乳食講習会 13ページをご覧ください ●缶・ビン類	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) ●古紙類	10 1歳6か月児健診 (8時45分~10時15分) ●可燃ごみ	11 ●白色発泡スチロール・トレ	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) ●可燃ごみ	14	15 ●不燃ごみ ●不燃性粗大ごみ ●ペットボトル	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) ●可燃ごみ	18 3歳児健診 (12時30分~13時50分)	19
20 肺がん検診 (ふれあいの里・予約不要)(9時~11時) ●可燃ごみ	21 すくすく子育て相談 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) ●缶・ビン類	22 ●缶・ビン類	23 ●古紙類	24 成人健康相談 13時30分~16時(要予約) ●可燃ごみ	25 ●白色発泡スチロール・トレ	26
27 ●可燃ごみ	28	29	30	31 収集はありません	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	

☎お電話1本、カンタン申し込み!

まるごと 分別・袋詰め 事前準備は一切不要!

片付け堂 米子店

0120-3310-55

アースサポート株式会社 米子営業所 (米子市旗ヶ崎2丁目2-36)

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9年
(2027年)

1月

日	月	火	水	木	金	土
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 (サイカイゼロ ヨナゴ) 0120-310-475		2月1日 市県民税第4期納期限 2月1日 国民健康保険料第7期納期限 2月1日 後期高齢者医療第7期納期限			1 元日	2
3	4 ●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) ●ペットボトル	7 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) ●可燃ごみ	8 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・トレー	9
10	11 成人の日 ●可燃ごみ	12 ●缶・ビン類	13 1歳6か月児健診 (12時30分～14時) ●古紙類	14 1歳6か月児健診 (8時45分～10時15分) 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	15 成人健康相談 13時30分～16時(要予約)	16
17	18 ●可燃ごみ	19 ●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
24	25 すくすく子育て相談 13ページをご覧ください ●可燃ごみ	26 乳がん検診 (ふれあいの里・要予約) (13時15分～15時30分) ●缶・ビン類	27 ●古紙類	28 ●可燃ごみ	29	30
31	●可燃ごみ	●缶・ビン類	●古紙類	●可燃ごみ		

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8年 5月生	令和8年 6月生
1歳6か月児健診	令和7年 5月生	令和7年 6月生
3歳児健診	令和5年 7月生	令和5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 お問合せ先 クリーン推進課 ☎30-0270 ☎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	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	●白色発泡スチロール・トレー	
14	15	16	17	18	19	20
	●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		
21	22	23	24	25	26	27
	●可燃ごみ ●缶・ビン類	収集はありません	●古紙類	●可燃ごみ	●白色発泡スチロール・トレー	
28	<p>来月3月6日(土)は乾電池・リチウムイオン充電電池類、蛍光灯等の収集日です。</p> <p>3月1日 固定資産税第4期納期限 3月1日 国民健康保険料第8期納期限 3月1日 後期高齢者医療第8期納期限</p>					

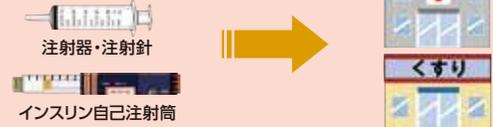
犬・猫のフンは飼い主が責任を持って必ず片付けましょう!



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。



- 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。その際、他の不燃ごみとは別にしてください。また未使用シール、歌詞カード等の可燃部分は事前に取り外してください。

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)



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)

浄化槽維持管理の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

令和9年
(2027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	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		電池類 蛍光灯等
7	8	9	10	11	12	13
	●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-	
14	15	16	17	18	19	20
	●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		
21	22	23	24	25	26	27
春分の日	振替休日	すくすく子育て相談				
	●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	30	31	男女共同参画推進標語 ●参画に開いた窓に虹の橋 ●支え合う みんなの顔が主役張る		
	●可燃ごみ			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。		

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8年 7月生	令和8年 8月生
1歳6か月児健診	令和7年 7月生	令和7年 8月生
3歳児健診	令和5年 9月生	令和5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9年3月31日まで**です。

○令和2年4月2日～令和3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22年4月2日～平成23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



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