

# さくらし 佐倉市のお知らせ

にほんごほん  
やさしい日本語版

まいつき にちはっこう  
(毎月15日発行)

だい ごう ねん がつ  
第54号(2025年2月)

はっ こう こうえきざいだんほうじん さくらこくさいこうりゅう ききん  
発行:公益財団法人佐倉国際交流基金

〒285-0025 佐倉市鎗木町 198番地2 TEL/FAX : 043-484-6326

HP: <http://www.sief.jp>

E-mail: [info@sief.jp](mailto:info@sief.jp)

## けんこう のため ふゆ ちゅうい 健康のため 冬に注意すること

ふゆ あせ をかくことが少ないです。でも空気が乾燥して

いて 気がつかないうちに 体の水分が減っています。

ときどき水を飲むようにしてください。

まわりの温度が急に変わると 血圧が大きく変わって

体がおかしくなることがあります。これをヒートショック

といいます。特にお風呂に入るときは 次のことに注意

してください。

・ お風呂に入る前に 服を脱ぐ場所やお風呂の中を

暖める。

・ お風呂の湯の温度は41℃以下にする。湯に入る

時間は10分までにします。

・ お湯から出るときは ゆっくり立ち上がる。

・ 食事をした後や お酒を飲んだ後 睡眠薬などの薬

を飲んだ後は お風呂に入らない。

## そのプラスチックごみ

ぶんべつ しげん  
分別すれば資源です！

せいやきほうそう  
◎プラスチック製容器包装

プラスチック製容器包装は 商品を入れたり 包んで

いるプラスチックの入れ物や 袋のこと

です。右の印がついています。



さくらし きいろ ぶくろ い まいしゅうもくようび す  
佐倉市の黄色のゴミ袋に入れて 毎週木曜日に捨て

られます。

ペットボトルを捨てる時は ラベルとふた

を外して 水で洗ってから 黄色のゴミ

袋に入れてください。



◎プラスチック製品

下の12種類のプラスチック製品は 決められた場所

に持って行って 捨てることができます。

※横86.5cm、奥行き46cm 高さ76cm より大きいも

のや 泥や油 がついているものは 捨てられません。

ざる	ボウル	バケツ	ちりとり	ごみ箱	風呂いす
手おけ	洗面器	書籍スタンド	洗濯かご	ハンガー	衣装ケース

【捨てられる場所】

市役所1号館通用口の横 志津市民プラザ

志津コミュニティセンター 臼井・千代田出張所

根郷出張所 和田出張所 弥富派出所

質問: 廃棄物対策課 043-484-6149

かさいじこ ぼうし きょうりよく  
**火災事故の防止にご協力ください**

カセットボンベやスプレーを捨てる時は 残りが無いよ  
うに使い切って 穴を開けてください。佐倉市の赤いゴ  
ミ袋に入れて 毎月1・3・5回目の火曜日に出すこと  
ができます。

リチウムイオン電池は 電気製品からはずして 市  
役所廃棄物対策課か 電気店などに 持って行って  
ください。正しく捨てないと 火事になることがあります。  
詳しいことは 右のQRコードを  
見てください。



しょうぶん  
**パソコンの処分は  
専門の業者に依頼してください**

パソコンは ごみとして捨てることはできません。  
パソコンを作った会社に 引き取ってもらうか  
リネットジャパンリサイクル株式会社に パソコンを  
郵便で送ってください。  
詳しいことは 右のQRコードを  
見てください。



※ごみの出し方について 詳しいことは  
右のQRコードから 動画で見られます。



**プロバスケットボールクラブ  
「アルティリー千葉」の試合に招待します**

日時:①富山グラウジーズとの試合  
3月29日(土)30日(日) 午後3時~  
②信州ブレイブウォリアーズとの試合  
4月19日(土)20日(日) 午後3時~  
場所:千葉ポートアリーナ(千葉市中央区)  
佐倉市に住んでいる人 佐倉市の会社や学校に  
行っている人は申し込みができます。

1グループ4人まで申し込みができます。  
3月10日(月)までに 申し込みをしてください。  
申し込みが多い時は 抽選になります。  
申し込みは 右のQRコードから  
見てください。



質問: アルティリー千葉

と あ まどぐち  
**お問い合わせ窓口**

043-307-7741 メール info@altiri.jp

さくら せいそう  
**佐倉マラソンのコース清掃ボランティアを  
募集します**

マラソンコースのごみ拾いをします。ゴミ拾いに必要な  
ものは 事務局が用意します。  
日時:3月8日(土) ※雨の時はありません。  
お昼12時30分~午後4時30分  
場所:岩名運動公園小出義雄記念陸上競技場に来て  
ください。

2月28日(金)までに 申し込みをしてください。  
申し込み方法:

① ハガキか FAX に 名前 年齢 電話番号を  
書いて 次のところに送ってください。  
〒285-8501 佐倉市海隣寺町97番地  
佐倉マラソン実行委員会事務局

FAX 043-484-1677

② 名前 年齢 電話番号を 書いて 次のところに  
メールを送ってください。

sakuramarathon@city.sakura.lg.jp

質問:佐倉マラソン実行委員会事務局

043-485-2929

へんしゅうこうき  
**編集後記**

2月に入り 暦の上では春ですが 強い寒波が入って  
きました。防寒対策をしっかりと 近所の公園を散歩  
しました。梅や椿の花芽は寒さに耐えて膨らんで来て  
います。私の鼻も花粉の飛来を感じ始めています。春  
は少しずつ近づいています。(Y.S.)

