

榛東村環境美化推進協議会主催

回覧

リサイクルイベント2025



■日時 令和7年10月19日(日)
午前10時00分～正午 ※雨天決行(荒天中止)

■場所 しんとうスポーツアリーナ東側駐車場
(榛東村大字山子田2020-1) ※裏面「会場図」を御覧ください。

■回収品目

有料

- ☐家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)
- ☐廃タイヤ・廃バッテリー
- ☐消火器
- ☐硬質プラスチック(詳細は裏面をご覧ください!)



回収料金

回収手数料一覧(税込み)		
品目	単位	手数料
軽・普通自動車タイヤ(18インチまで)※	1本	350円
1～4t・4WD車用タイヤ	1本	550円
大型トラック用タイヤ	1本	1,300円
バイクタイヤ(小) 原付スクーター用	1本	250円
バイクタイヤ(大)	1本	350円
自転車タイヤ	1本	150円
一輪車タイヤ	1本	250円
農機具タイヤ(12インチ未満)	1本	750円
農機具タイヤ(12～14インチ)	1本	1,000円
農機具タイヤ(15～18インチ)	1本	1,350円
農機具タイヤ(19インチ以上)	1本	2,450円
ホイールのみ	1本	100円
純正ホイールキャップ	1枚	150円
ホイール付タイヤ上乗せ分	1本	250円
金属製フェン	1本	150円
ゴムフェン	1本	1,100円
スパイクタイヤ上乗せ分	1本	150円
普通自動車用バッテリー	1個	200円
大型車・大型トラクター用バッテリー	1個	200円
バイク用バッテリー	1個	200円
粉末消火器(引き取り)	1本	1,000円

回収料金 (メーカー、サイズにより異なります。)		
品目	大小区分	リサイクル料金(税込み)
エアコン	なし	2,790円～11,700円
テレビ (ブラウン管 液晶)	小(15型以下)	3,120円～4,900円
	大(16型以上)	4,220円～5,500円
冷蔵庫	小(170ℓ以下)	5,540円～7,000円
冷凍庫	大(171ℓ以上)	6,530円～7,400円
洗濯機 衣類乾燥機	なし	4,330円～5,100円

※当日、回収できない品目はお持ち帰りいただきます。あらかじめご了承ください。



■お問合せ先

榛東村役場 住民生活課 住民係 岩崎
☎0279-26-2494(内線:123)

※ジムニー、パジェロミニ、ハイエース等は4WD車用とする。

硬質プラスチック回収（無料）

硬質プラスチック
とは？

クレジットカードよりも厚いもので、容器や包装物ではなくそのものの自体がプラスチック製品であるものを指します。

また、金属等の素材を含まない100%プラスチック素材の製品を指します。

回収品目（例）

*袋に入れなくても回収致します。



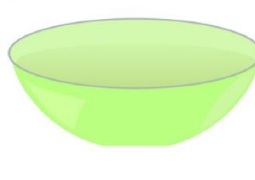
洗面器



バケツ



ごみ箱



ボウル



プランター



かご



ポリタンク



じょうろ



衣装ケース



漬物樽

* PE (ポリエチレン) PP (ポリプロピレン) PS (ポリスチレン) プラマーク表記を確認してください！



※ 汚れや付属品を取り除いてから、お持ちください。

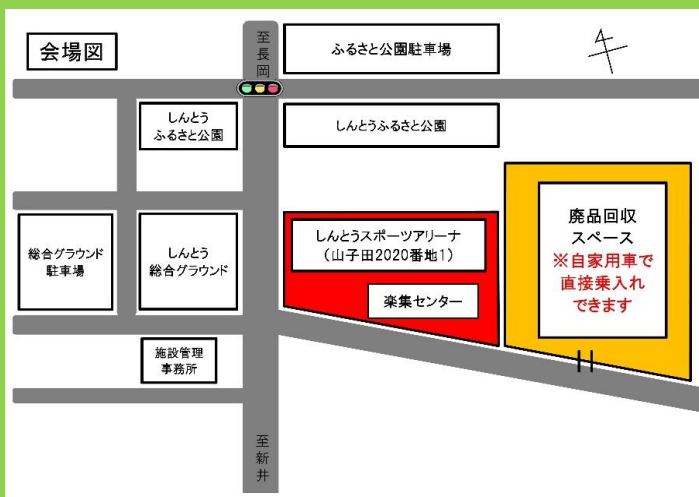
ひと洗いするか汚れをふき取れば、プラスチック資源として出すことができます
※ 固形物が残らない程度に汚れを取り除いてください



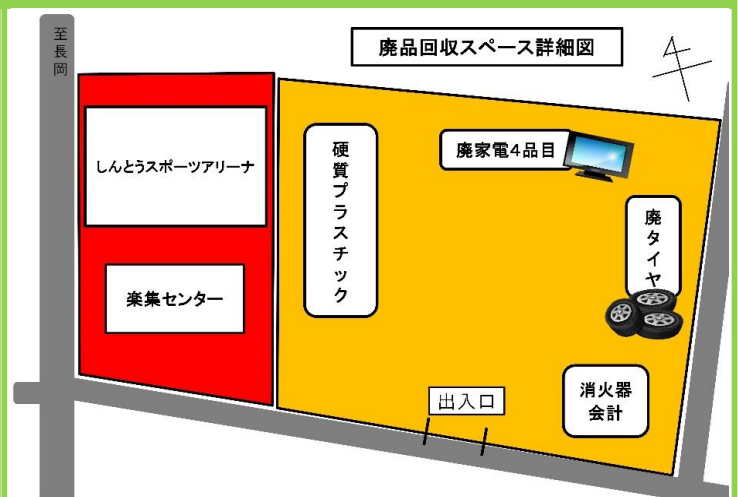
ひと洗いするか
汚れをふき取る



会場図



回収スペース



※会場内における事故等につきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

ぐんままるごと 健康 チャレンジ 2025

30日間
楽しみながら

体も心も
げんきに!!

一緒に
がんばるのだ!

報告者には
参加賞を
プレゼント!



©2012CO・OP共済コーすけ

チャレンジ期間 いまから12月31日までの間で30日間
結果報告締切 2026年1月31日

このパンフレットを受け取ったらすぐに始められます

参加費
無料

主催 ■ 群馬県生活協同組合連合会・ぐんままるごと健康チャレンジ2025実行委員会

実施団体 ■ 生活協同組合コープぐんま、生活協同組合パルシステム群馬、生活クラブ生活協同組合群馬、よつ葉生活協同組合、利根保健生活協同組合、北毛保健生活協同組合、群馬中央医療生活協同組合、はるな生活協同組合、こくみん共済coop<全労済>群馬推進本部

協賛団体 ■ 日本コープ共済生活協同組合連合会 (CO・OP共済)

後援 ■ 群馬県、前橋市、高崎市、桐生市、伊勢崎市、太田市、沼田市、館林市、渋川市、藤岡市、富岡市、安中市、みどり市、榛東村、吉岡町、上野村、神流町、下仁田町、南牧村、甘楽町、中之条町、長野原町、嬬恋村、草津町、高山村、東吾妻町、片品村、川場村、昭和村、みなかみ町、玉村町、板倉町、明和町、千代田町、大泉町、邑楽町、群馬県教育委員会、前橋市教育委員会、高崎市教育委員会、桐生市教育委員会、伊勢崎市教育委員会、太田市教育委員会、沼田市教育委員会、館林市教育委員会、渋川市教育委員会、榛東村教育委員会、吉岡町教育委員会、高山村教育委員会、片品村教育委員会、川場村教育委員会、昭和村教育委員会、みなかみ町教育委員会、群馬県学校生活協同組合、群馬県保険医協会、(公社)群馬県看護協会、(公社)群馬県栄養士会、(一社)群馬県理学療法士協会、群馬県国民健康保険団体連合会、全国健康保険協会群馬支部、(一社)群馬県労働者福祉協議会、フートピア21(群馬県農業協同組合中央会／群馬県森林組合連合会／群馬県生活協同組合連合会)

お問い合わせ先

群馬県生活協同組合連合会

電話 027-212-0152 FAX 027-212-0153 eメール marugoto@gunma-ccu.jp

暮らしの中で楽しく! わたしの健康づくり **チャレンジ⑥コース**

下の6コースから自分に合ったチャレンジ内容を選びましょう!(複数コース選択可)

*** 毎日の記録はうら面のカレンダーをご利用ください***

☒ ① 運動・休養コース

(例)

- 毎日プラス10分
意識してからだを動かす
- よい睡眠を心がけ
すっきり目覚める



☒ ② 食生活コース

右ページの

 を参考に
 どうぞ!



(例)

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる

☒ ③ ファミリーコース



おうちのひと
といっしょに

(例)

- 朝ごはんをたべる
- はみがきをする
- 元気にあいさつ
- 目を大切にする
- おてつだいをする
- お口と舌のたいそう
- てあらい・うがいをする

☒ ④ 歯とお口の健康コース



(例)

- しっかりと歯を磨く
- 症状がなくても、歯医者さんに通う
- 何でもよく噛んで食べる
- お口と舌の体操をする

☒ ⑤ 喫煙・飲酒節制コース



(例)

- 禁煙にチャレンジする
- 受動喫煙をさせない
- お酒は節度を守る
- 未成年者、妊娠・授乳中の方は
たばこを吸わない、お酒は飲まない

☒ ⑥ わたしの健康法コース

(例)

- 規則正しい生活で
ストレスをためない
- 朝一杯の水を飲む
- 寝室に携帯・スマホを
持ち込まない
- 感染防止対策をとってサークルや
ボランティアに参加



結果報告は 健康チャレンジWebサイトから！

右記、二次元コードから健康チャレンジwebサイトをご利用ください。
報告はがきの投函でも結果報告ができます。



★ 健康チャレンジの目的 ★

「健康寿命」を延ばすために、運動や食事など健康づくりの習慣を普段の生活の中で実践し、生活習慣病の発症や重症化予防の取り組みを多くの県民に広げていきます。

★ 健康チャレンジ参加方法 ★

1

コースを選択

チャレンジ6コースの中から選んで(複数コース選択可)、自らチャレンジ内容を具体的に決めましょう！



2

チャレンジ期間は 12月31日までの間で30日間

カレンダーにチャレンジコース、内容を書いて毎日の頑張り具合を記録します。

3

結果報告

Webサイトから報告、もしくは報告ハガキに記入してお近くの生協本部・事務所へお持ちください。ポストへ投函もOKです。



締め切り

2026年1月31日

結果報告 は、30日間取り組むことが
出来なくても必ず提出してください

お近くの生協組合員、もしくは生協の本部・事業所までお届けいただくこともできます。

* 同一名様から複数の報告があった場合は、1枚として取り扱わせていただきます。

実行委員会
おすすめ
メニュー

おいしい 減塩テクニック！



減塩調味料・食品を使う！

醤油やソースを小皿に入れてつけ過ぎ防止

だしや薬味・風味のある食品を活用
(昆布、かつおぶし、煮干し、レモン果汁、酢、ごま油 等)

麺類の汁を残す

その他にも ● 加工品に注意！(練り物・ベーコンなど)
● 薄味にしてもおかずを食べ過ぎない！

料金受取人払郵便

前橋中央局
承認

3054

差出有効期間
令和8年6月
30日まで
〈切手不要〉

郵便はがき

3 7 1 8 7 9 0

前橋市大友町 1-13-12
学校生協会館 3 階

群馬県生活協同組合連合会気付
ぐんままるごと健康チャレンジ
2025 係

キ
リ
ト
リ

報告はがき

結果報告締め切り **2026年1月31日**

※記入いただいた個人情報は、本企画の実施にのみ使用し、それ以外の目的では使用いたしません

健康チャレンジを取り組んだ内容・日数・ご意見・ご感想・ご要望等をお書きください。

わたしたち健康チャレンジ実行委員会は、群馬県が推進する「ぐんま元気(GENKI)の5か条」に賛同します

毎日の記録

その日にできたことをカレンダーに記入しましょう。

記入例 ▶	10/1 ラジオ体操	10/2 ウォーキング 15分	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/
						結果報告 締め切り 1月31日 ゴール

ぐんま元気(GENKI)の5か条

第1条【運動・休養】

G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠

第2条【食生活】

E え んぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく

第3条【社会参加・健(検)診】

N な かま(仲間)をつくって健康づくり

第4条【喫煙・飲酒】

K き んえん(禁煙)めざしてお酒は適度に

第5条【歯と口・こころの健康】

I いいは(歯)を保っていつも笑顔

人生100年時代を見据え、活力ある健康長寿社会を実現するためには、健康寿命の延伸が重要です。

群馬県では、全ての県民が、生涯にわたり、元気にいきいきと幸せな生活を送ることができるよう、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として推進しています。

結果報告はがき

報告
締め切り

2026年1月31日

■ お取り扱いの生協・ご加入の生協にチェックをしてください

- ☐ 生協コープぐんま、☐ 生協パルシステム群馬、☐ 生活クラブ生協、
☐ よつ葉生協、☐ 利根保健生協、☒ 北毛保健生協、
☐ 群馬中央医療生協、☐ はるな生協、☐ こくみん共済 coop、
☐ その他・または取扱生協なし₁₀

■ 代表者の方のお名前・連絡先をお書きください

お 名 前	
住 所	
電話番号	

■ 報告される方全員ののお名前、結果をお書きください

アンケート1. チャレンジ後、変化を感じましたか？

(1. 感じた 2. 少し感じた 3. 感じない 4. わからない)

アンケート2. チャレンジ期間が終了しても続けますか？

(1. 続ける 2. 続けない 3. わからない)

お 名 前	年 令	コース 番号	アンケート1 回答	アンケート2 回答
〈代表者〉	(才)		1・2・3・4	1・2・3
	(才)		1・2・3・4	1・2・3
	(才)		1・2・3・4	1・2・3
	(才)		1・2・3・4	1・2・3
	(才)		1・2・3・4	1・2・3

キ
リ
ト
リ

おすすめ!

群馬県公式アプリ
ジウォークプラス

「G-WALK+」
を活用しよう!



〈Android版〉〈ios(iPhone)版〉

※詳しくは
<https://gunma.karada.live/>にて

↑二次元コードよりダウンロード可能です



結果報告を記入する際の注意点

- ・住所は参加賞送付の際に使用します。お間違いのないようにご記入ください。
- ・お名前、年齢、コース番号、アンケート回答は代表者も含め報告される方全員分をご記入ください。

楽しみながらチャレンジ!
体もこころも元気に
健康寿命を延ばしましょう!



楽集センターだより

令和7年10月号
 榛東村楽集センター
 榛東村山子田 2035-1
 TEL：0279-54-0031

今年の夏は例年になく厳しい暑さが続き、長い夏となりましたが、ようやく秋の訪れを感じられるようになりました。

朝晩は肌寒く感じる日もあります。体調を崩さないよう十分気をつけましょう。

人権について

誰もがみな、人間らしく幸せに生きていくために持っている権利を『人権』といいます。すべての人々が人権を共有し、平和で豊かな社会を実現するためには『人権の共存』が重要です。つまり、自分の人権と同様に他人の人権を尊重することが求められます。

さまざまな人権 性的少数者の人権

性的少数者とは、同性愛者や両性愛者、こころの性と体の性が一致しない人（トランスジェンダー等）などを指します。また、レズビアン（L：女性同性愛者）、ゲイ（G：男性同性愛者）、バイセクシュアル（B：両性愛者）、トランスジェンダー（T：こころの性と体の性が一致しない）、クエスチョニング（Q：性自認や性的指向がわからない）の頭文字を取って、LGBTQ と言われることもあります。

このような人たちは、社会において十分な理解が得られず、偏見の目を向けられたり、職場などで不適切な取扱いを受けたり、学校生活でいじめられたりするなどの差別を受けることがあります。

「自分の近くにはいない」と思うのは、性的少数者が差別や偏見を恐れて言い出せずにいるからかもしれません。

「男らしさ」や「女らしさ」よりも「自分らしさ」を大切に、互いを理解し、認め合ひましょう。

教室のお知らせ

『タイル雑貨教室』を企画しました！
 受講生募集については裏面をご覧ください。
 みなさまの参加をお待ちしています。



* 楽集シネマのお知らせ *

実施日：10月20日（月曜日）
 11月10日（月曜日）
 12月15日（月曜日）
 時 間：13：30～
 場 所：楽集センター「会議室」

* 人権相談のご案内 *

実施日：10月15日（水曜日）
 11月19日（水曜日）
 12月17日（水曜日）
 時 間：13：30～15：30
 場 所：楽集センター「相談室」

裏面もご覧ください

令和7年度 地域交流促進事業

タイル雑貨教室 オリジナル花台づくり 受講生募集



日 時 : 11月20日(木) 13時30分～15時30分

場 所 : 榛東村楽集センター「会議室」

対 象 者 : 村内在住者および在勤者 先着15名

講 師 : 株式会社ツカダ住設 塚田 由美 先生

内 容 : 好きなタイルを組み合わせでオリジナルの花台づくり (23 cm×23 cm×24 cm)
花台の脚は白か茶色を申込時に選んでください

参 加 費 : 材料費のみ実費 (1,200円) *申込時に集金させていただきます

持 ち 物 : エプロン、飲み物

申し込み : 11月5日(水)9:00より受付開始
～11月11日(火)17:00 または 定員になり次第受付終了

ご本人のみの申込受付となります

11月5日9時の時点で申込者数が定員数を上回った場合は抽選とします
材料費を持参の上、直接楽集センターへ申込んでください

*楽集センターに見本があります
ご覧になりたい方は楽集センターまでお越し下さい

＜お問い合わせ＞

榛東村楽集センター

TEL : 0279-54-0031

【開館時間：土日祝日を除く 8:30～17:15】

歩け歩け大会

しんとう健康ポイント
対象事業



☆ 参 加 者 募 集 ☆

1. と き 10月25日(土) 朝8時30分 榛東村保健相談センター前集合
※雨天の場合は中止になります。
2. コース 榛東村役場 → 宿稻荷神社(広馬場) → 榛東村役場
3. 対象者 村内在住者 先着 50 名
※小学3年生以下のお子さんは、必ず保護者同伴の上ご参加ください。
4. 内 容 準備体操の上、ウォーキングを実施
5. 申込み 受 付：10月15日(水) 午前8時30分開始
※ 平日の午前8時30分から午後5時15分の間に受付を
お願いします。定員に達した時点で受付を終了します。
方 法：①下記申込書を健康保険課に持参する。
②Webで申込みをする。(24時間)
(<https://logoform.jp/form/3G8x/1231931>)
電話での申込みは受け付けませんので御了承ください。
6. 持ち物 ウォーキングに適した格好、帽子、タオル、運動靴
(必要に応じて) 着替え
7. その他 ① 健康ポイント押印を希望される方は、当日ポイントカードを御持参
ください。
② 雨天等により中止する場合は、LINEでお知らせします。
LINEの登録をしていない方は、当日午前7時30分以降に
役場(0279-54-2211)までお問合せください。
③ 完歩された方には、記念品を贈呈します。



申込QRコード



榛東村公式LINE

問合せ先：榛東村健康保険課保険医療係 電話：0279-26-2513 (内線143)

----- 切 取 り 線 -----

歩け歩け大会申込書

自治会(区)	氏 名	年 齢	連絡先(電話番号)